



J&S COMPANY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Budowanie wizerunku i marki osobistej w sieci w duchu zielonych kompetencji (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/12/19/192329/3223883

📍 Zabrze / stacjonarna
🏢 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 14.02.2026 do 15.02.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Pasjonaci ekologii, którzy chcą nauczyć się korzystać z innowacyjnych i przyjaznych dla środowiska technologii.

Kandydaci aktywnie szukający zatrudnienia lub dokonujący przebranżowienia.

Niezależni specjaliści dążący do zwiększenia swojej rozpoznawalności w świecie cyfrowym.

Osoby koncentrujące się na kreowaniu wizerunku osobistego i autorytetu w sferze biznesowej.

Program został zaprojektowany z myślą o osobach, dla których priorytetem jest spójność i autentyczność, które pragną działać zgodnie z wartościami, efektywnie rozwijać wizerunek marki w sieci oraz opracować koncepcję biznesową idealnie odzwierciedlającą ich misję i osobowość.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

13-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego, świadomego i odpowiedzialnego budowania wizerunku oraz marki osobistej w sieci, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju, filozofii „less is more”, cyfrowej minimalizacji i komunikacji oraz ekologicznego podejścia do tworzenia treści online.

Celem szkolenia jest rozwijanie świadomości ekologicznej i przyczynianie się do budowania zielonej gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość ekologiczną w kontekście marki osobistej.	Identyfikuje zielone kompetencje i możliwości ich zastosowania w życiu zawodowym i osobistym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje wpływ aktywności w sieci na środowisko naturalne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Identyfikuje własne zasoby, wartości i postawy wspierające zrównoważony rozwój oraz odpowiedzialny wizerunek online.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Formułuje misję i wizję marki osobistej w oparciu o filozofię „less is more” i świadome wybory.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Formułuje i stosuje zasady etycznej oraz zrównoważonej komunikacji w przestrzeni internetowej.	Różnice między komunikacją etyczną a manipulacją i nadmiernym konsumpcjonizmem.	Test teoretyczny
	Stosuje przekaz online oparty na autentyczności, empatii i szacunku do odbiorcy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje język wspierający różnorodność i pozytywne postawy społeczne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykorzystuje komunikaty promujące świadomość ekologiczną i odpowiedzialne wybory konsumenckie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Pojmuje komunikację marek pod kątem zgodności z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczeń rozumie ideę cyfrowego minimalizmu i potrafi zastosować jej zasady w praktyce, aby zachować równowagę między aktywnością online a życiem offline.	Diagnozowanie własnych nawyków cyfrowych oraz ich wpływu na produktywność i samopoczucie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Kieruje się zasadą „mniej znaczy więcej” w planowaniu, tworzeniu i dystrybucji treści.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje zasady tworzenia efektywnych materiałów cyfrowych przy zachowaniu jakości i funkcjonalności.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opracowuje i analizuje własny kodeks odpowiedzialnej obecności online, zawierający zasady dotyczące równowagi, minimalizmu i ekologii cyfrowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje strategie wdrażania zielonych praktyk w działalności marki lub własnych projektach.	Analizuje wizerunek własnej marki osobistej pod kątem spójności z tymi wartościami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Projektuje strategię marki osobistej, uwzględniającą etyczną komunikację, odpowiedzialne działania i ekologiczne podejście. Deklaruje osobisty plan kontynuacji rozwoju marki i wspierania innych w budowaniu świadomości ekologicznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów

uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa

Program

Moduł 1: Budowanie świadomości ekologicznej w kontekście marki osobistej

1. Poznanie znaczenia zielonych kompetencji i możliwości ich zastosowania w życiu zawodowym i osobistym.
2. Analiza wpływu aktywności w sieci na środowisko naturalne.
3. Identyfikacja własnych zasobów, wartości i postawy wspierających zrównoważony rozwój oraz odpowiedzialny wizerunek online.
4. Formułowanie misji i wizji marki osobistej w oparciu o filozofię „less is more” i świadome wybory.

Moduł 2: Etyczna i zrównoważona komunikacja w sieci

1. Różnice między komunikacją etyczną a manipulacją i nadmiernym konsumpcjonizmem.
2. Przekaz online oparty na autentyczności, empatii i szacunku do odbiorcy.
3. Język wspierający różnorodność i pozytywne postawy społeczne.
4. Komunikaty promujące świadomość ekologiczną i odpowiedzialne wybory konsumenckie.
5. Przykłady komunikacji marek pod kątem zgodności z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Moduł 3: Cyfrowy minimalizm i równowaga w działaniach online

1. Diagnoza własnych nawyków cyfrowych oraz ich wpływ na produktywność i samopoczucie.
2. Wdrażanie zasady „mniej znaczy więcej” w planowaniu treści, publikacji i strategii komunikacyjnych.
3. Optymalizacja materiałów cyfrowych (grafiki, wideo, treści) w celu zmniejszenia zużycia zasobów i zwiększenia efektywności.
4. Własny kodeks odpowiedzialnej obecności online uwzględniający balans, minimalizm i ekologię.

Moduł 4: Zielona marka w praktyce – wdrażanie i utrwalanie zmian

1. Opracowywanie strategii marki osobistej zgodnej z wartościami zrównoważonego rozwoju. Wwiad swobodny
2. Projektowanie kampanii i cykli postów promujących proekologiczne i etyczne postawy.
3. Deklarowanie osobistego planu kontynuacji rozwoju marki i wspierania innych w budowaniu świadomości ekologicznej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Poznanie znaczenia zielonych kompetencji i możliwości ich zastosowania w życiu zawodowym i osobistym.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 19 Analiza wpływu aktywności w sieci na środowisko naturalne.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 19 Identyfikacja własnych zasobów, wartości i postawy wspierających zrównoważony.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 19 Formułowanie misji i wizji marki osobistej w oparciu o filozofię „less is more” i świadome wybory.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	11:00	12:00	01:00
5 z 19 Różnice między komunikacją etyczną a manipulacją i nadmiernym konsumpcjonizmem.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 19 Przerwa	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 19 Przekaz online oparty na autentyczności, empatii i szacunku do odbiorcy.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Język wspierający różnorodność i pozytywne postawy społeczne.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	14:15	15:00	00:45
9 z 19 Komunikaty promujące świadomość ekologiczną i odpowiedzialne wybory konsumenckie.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	15:00	15:30	00:30
10 z 19 Przykłady komunikacji marek pod kątem zgodności z zasadami zrównoważonego rozwoju	BEATA KURGAN-BUJDASZ	14-02-2026	15:30	16:00	00:30
11 z 19 Diagnoza własnych nawyków cyfrowych oraz ich wpływ na produktywność i samopoczucie.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 19 Wdrażanie zasady „mniej znaczy więcej” w planowaniu treści, publikacji i strategii komunikacyjnych .	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	09:30	11:30	02:00
13 z 19 Optymalizacja materiałów cyfrowych (grafiki, wideo, treści) w celu zmniejszenia zużycia zasobów.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 19 Przerwa.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Własny kodeks odpowiedzialnej obecności online uwzględniający balans, minimalizm i ekologię.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 19 Opracowywanie strategii marki osobistej zgodnej z wartościami zrównoważonego rozwoju.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	14:00	14:30	00:30
17 z 19 Projektowanie kampanii i cykli postów promujących proekologiczne i etyczne postawy.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	14:30	15:00	00:30
18 z 19 Deklarowanie osobistego planu kontynuacji rozwoju marki i wspierania innych w budowaniu świadomości.	BEATA KURGAN-BUJDASZ	15-02-2026	15:00	15:30	00:30
19 z 19 Walidacja - test teoretyczny	-	15-02-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA KURGAN-BUJDASZ

Od 15 lat związana z branżą marketingu online. Specjalizuje się w strategiach budowania marki osobistej, skutecznej obecności w mediach społecznościowych oraz tworzeniu spójnych ścieżek komunikacji z klientem. Prowadzi szkolenia oraz warsztaty dla przedsiębiorców, freelancerów i twórców internetowych, pokazując, jak w praktyczny sposób wykorzystać narzędzia marketingowe do rozwoju biznesu.

Jako trenerka mentalna łączy wiedzę z zakresu psychologii motywacji i rozwoju osobistego z doświadczeniem biznesowym, pomagając uczestnikom wzmocnić pewność siebie, koncentrację i skuteczność w działaniu. Współpracowała zarówno z klientami indywidualnymi, jak i agencjami reklamowymi, wspierając ich w tworzeniu efektywnych strategii komunikacji i zwiększaniu widoczności w sieci.

Jej autorskie szkolenia łączą elementy praktyki, analizy przypadków i pracy warsztatowej, co przekłada się na wysoką skuteczność wdrażania zdobytej wiedzy w codziennej działalności zawodowej.

2025 Dochodowa Marka Osobista

2025 Biznes na Insta

2025 Zielone Kompetencje w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji i Bazie Usług Rozwojowych

2021 Kurs Mobile Video

2023 Liczy się Oferta

2022 Rozpoczęcie zapadającej w pamięć rozmowy

2023 Wskazówki dotyczące pisania biznesowych wiadomości e-mail

2023 1000Followersów dziennie

2023 SEO AI

2023 Copywriting

2023 Akademia Trenerów Mentalnych

2023 Akademia Influencer Managera (Akademia Marki Online i Komunikacji)

i inne

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy, materiały do ćwiczeń podczas szkolenia.

Każdy uczeń powinien posiadać smartfona. Wytoczne informacje dot. potrzebnych aplikacji (wszystkie w wersji bezpłatnej) kursant otrzyma przed szkoleniem.

Informacje dodatkowe

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Jana Karłowicza 10

41-800 Zabrze

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



BEATA KURGAN-BUJDASZ

E-mail beata.bujdasz@gmail.com

Telefon (+48) 512 526 015