



## PR z ludzką twarzą. Twój wizerunek w cyfrowym świecie. (Edycja 1)

Numer usługi 2026/03/02/120192/3374028

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

TALLENTO S.C.

★★★★★ 4,9 / 5

917 ocen

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 16:00 h

📅 30.06.2026 do 16.07.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową szkolenia są <b>osoby dorosłe</b> , które są mieszkańcami województwa dolnośląskiego oraz chcą z własnej inicjatywy podnieść swoje kwalifikacje/kompetencje lub przekwalifikować się.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	29-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego kreowania silnej marki osobistej i profesjonalnej autoprezentacji. Program koncentruje się na budowaniu wiarygodności poprzez zarządzanie własnym wizerunkiem oraz nowoczesny networking. W procesie tym uczestnicy rozwiną kluczowe umiejętności cyfrowe, ucząc się obsługi narzędzi do komunikacji wizerunkowej oraz wdrażając zasady higieny cyfrowej. Szkolenie ukazuje jak połączyć wizerunek online z produktywnością i higieną cyfrową.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i wdraża strategię marki osobistej, przy użyciu nowoczesnych narzędzi cyfrowych.	Uzasadnia wybór minimum 2 narzędzi cyfrowych oraz wskazuje konkretne funkcjonalności tych narzędzi.	Test teoretyczny
	Dostosowuje przekaz do różnych kanałów cyfrowych.	Test teoretyczny
	Opracowuje spójny komunikat wizerunkowy, stosując zasady profesjonalnej komunikacji cyfrowej.	Test teoretyczny
Tworzy silną markę osobistą	Planuje własny wizerunek w oparciu o social media.	Test teoretyczny
	Dostosowuje komunikat wizerunkowy do odbiorcy i sytuacji	Test teoretyczny
Buduje trwałe relacje zawodowe i osobiste	Świadomie wykorzystuje storytelling jako narzędzie budowania więzi i zapamiętywalności.	Test teoretyczny
	Tworzy relacje oparte na zaufaniu i profesjonalizmie	Test teoretyczny
	Formułuje strategię budowania i podtrzymywania relacji biznesowych, opartą na dawaniu wartości i aktywnym udziale w społecznościach branżowych.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

1 godzina szkoleniowa to 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. 1 moduł przypada na jeden dzień szkoleniowy. Zaplanowane moduły szkoleniowe odbywają się w warunkach odpowiadającym charakterystyce szkolenia.

## **Moduł 1: Marka osobista i wizerunek cyfrowy**

- Wizerunek cyfrowy i personal branding
- Narzędzia do budowania marki osobistej
- Autoprezentacja w świecie cyfrowym i rzeczywistym
- Zasady profesjonalnego wyglądu offline i online
- Budowanie zaufania i zaangażowania

## **Moduł 2: Fundament wiarygodnego wizerunku**

- Czas jako waluta, czyli jak ważne jest dotrzymanie terminów
- Konsekwentna organizacja swojego czasu, a budowanie profesjonalnego wizerunku własnego
- Podejście do upływu czasu jako klucz do produktywności i wolnego życia - priorytetyzacja, strategiczność i stabilność
- Bycie przewidywalnym a budowanie zaufania

## **Moduł 3: Networking i budowanie poczucia przynależności**

- Networking jako strategia zarządzania relacjami.
- Długofalowe budowanie poczucia przynależności
- Integracja wokół wspólnych wartości
- Storytelling jako narzędzie budowania więzi i zapamiętywalności.
- Podtrzymywanie relacji

## **Moduł 4: Higiena cyfrowa i dobrostan**

- Technologie cyfrowe i ich wpływ na zachowania w sieci i w rzeczywistości
- Psychologiczne aspekty mediów społecznościowych - presja porównań i jej konsekwencje.
- "Cyfrowy dobrostan" i świadome korzystanie z social mediów.
- Radzenie sobie ze stresem

Walidacja usługi - test teoretyczny online

---

Opis warunków organizacyjnych dla przeprowadzenia usługi:

- Szkolenie odbywa się zdalnie, na żywo, za pośrednictwem platformy online (Google Meet).
- 1 godzina szkoleniowa = 45 minut. Przerwy nie są wliczane w czas usługi.
- Każdy moduł to osobny dzień szkoleniowy.
- Moduły realizowane są w warunkach dostosowanych do ich charakteru (prezentacje, ćwiczenia, dyskusje).
- Uczestnicy powinni mieć dostęp do stabilnego łącza internetowego, kamery i mikrofonu.
- Na zakończenie całego cyklu przewidziany jest test teoretyczny online (walidacja usługi).
- Warunkiem uczestnictwa jest samodzielne zapisanie się na usługę szkoleniową za pośrednictwem BUR. Minimalna ilość uczestników to 2 osoby.
- Kod dostępu do spotkania online zostanie przekazany uczestnikowi szkolenia nie później niż 1 dzień przed rozpoczęciem usługi.
- Usługa kończy się nabyciem kompetencji w obszarach cyfrowej transformacji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Marka osobista i wizerunek cyfrowy	Natalia Kosińska	30-06-2026	18:00	21:00	03:00
<b>2 z 5</b> Fundament wiarygodnego wizerunku	Natalia Kosińska	02-07-2026	18:00	21:00	03:00
<b>3 z 5</b> Networking i budowanie poczucia przynależności	Natalia Kosińska	14-07-2026	18:00	21:00	03:00
<b>4 z 5</b> Higiena cyfrowa i dobrostan	Natalia Kosińska	16-07-2026	18:00	20:45	02:45
<b>5 z 5</b> Walidacja	-	16-07-2026	20:45	21:00	00:15

## 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

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Natalia Kosińska

Szkolenie poprowadzi ekspertka w zakresie budowania wizerunku pracownika i firmy, komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz PR. Absolwentka Politechniki Wrocławskiej na Wydziale Zarządzania. Na co dzień wspiera rozwój zespołów i organizację pracy w jednym z największych

banków w Europie, zajmując się wspieraniem procesów, organizacją pracy i rozwojem zespołów. Od kilku lat prowadzi szkolenia, ucząc skutecznej komunikacji, zarządzania zespołami i budowania profesjonalnego wizerunku w erze cyfrowej. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- pliki dokumentów przygotowanych w formacie .doc, .pdf,
- prezentacja multimedialna,
- autorskie materiały szkoleniowe - karty pracy, case study itp

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik otrzymuje dofinansowanie na szkolenie w wysokości minimum 70% jego kosztów.

### Informacje dodatkowe

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Szkolenie jest finansowane w minimum 70% ze środków publicznych zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. Nr 54, poz. 535 ze zm.) oraz par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.) ustawy o podatku VAT: art. 113 ust. 1 albo art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a lub lit. b albo art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a lub lit. b lub lit. c, albo Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r. §3 ust. 1 pkt 14);

Usługa kończy się nabyciem kompetencji w obszarach cyfrowej transformacji.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Google Meet** <https://meet.google.com/?hs=197&authuser=0b>) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.

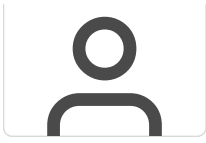
d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

## Kontakt



**AGNIESZKA WOJTOWICZ-CHAŁUPA**



**E-mail** [a.wojtowicz-chalupa@wp.pl](mailto:a.wojtowicz-chalupa@wp.pl)

**Telefon** (+48) 664 028 879