



KG CONSULTING
Krzysztof Gregorek

★★★★★ 4,9 / 5

223 oceny

Szkolenie z efektywnej komunikacji i marketingu w social mediach – Instagram, Facebook i Canva w praktyce z elementami zielonych kompetencji.

Numer usługi 2026/03/24/190292/3433591

📍 Paniówki

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 06.06.2026 do 07.06.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Osób dorosłych, które chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie efektywnej komunikacji oraz marketingu w mediach społecznościowych w życiu zawodowym i prywatnym, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju.
- Osób chcących nabyć praktyczne umiejętności prowadzenia działań marketingowych na platformach takich jak Instagram i Facebook oraz tworzenia atrakcyjnych treści wizualnych w Canva.
- Osób zainteresowanych budowaniem wizerunku marki, zwiększaniem zaangażowania odbiorców oraz odpowiedzialnym i świadomym korzystaniem z narzędzi cyfrowych.
- Osób, które chcą rozwijać tzw. zielone kompetencje, w tym umiejętność planowania i realizowania działań marketingowych w sposób sprzyjający oszczędzaniu zasobów i minimalizowaniu wpływu na środowisko.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania i realizowania działań marketingowych w mediach społecznościowych z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy uczą się tworzyć angażujące treści, budować spójny wizerunek marki oraz efektywnie komunikować się z odbiorcami przy wykorzystaniu narzędzi takich jak Instagram, Facebook i Canva.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje wpływ technologii cyfrowych na środowisko oraz opisuje cykl życia narzędzi ICT.	definiuje grupę docelową i cele komunikacyjne,	Test teoretyczny
	wskazuje min. 3 źródła emisji CO ₂ w ICT	Test teoretyczny
	opisuje cykl życia produktu cyfrowego (sprzęt + oprogramowanie + dane)	Test teoretyczny
	rozdziela etapy zużycia energii w marketingu cyfrowym (produkcja / dystrybucja / przechowywanie)	Test teoretyczny
Rozróżnia i stosuje zasady zrównoważonej komunikacji marketingowej.	wskazuje min. 2 przykłady greenwashingu	Test teoretyczny
	tworzy komunikat marketingowy zgodny z zasadami rzetelnej komunikacji	Test teoretyczny
	rozdziela komunikację etyczną i nieetyczną w marketingu	Test teoretyczny
	dobiera kanały komunikacji z uzasadnieniem środowiskowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje działania marketingowe z uwzględnieniem ograniczenia zużycia danych i energii.	projektuje kampanię z uwzględnieniem ograniczenia zasobów cyfrowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje min. 2 działania redukujące ślad cyfrowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy i optymalizuje treści marketingowe pod kątem efektywności cyfrowej.	zmniejsza rozmiar pliku graficznego o min. 30%	Test teoretyczny
	stosuje reuse content (min. 2 warianty tej samej treści)	Test teoretyczny
	wykorzystuje szablony w narzędziu graficznym (Canva)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje narzędzia ICT i AI do realizacji działań marketingowych.	wykorzystuje narzędzie cyfrowe do stworzenia treści marketingowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje funkcję automatyzacji publikacji lub planowania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	generuje treści z wykorzystaniem narzędzi AI	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje efektywność działań marketingowych oraz ich wpływ środowiskowy.	oblicza min. 2 wskaźniki KPI	Test teoretyczny
	interpretuje wyniki kampanii marketingowej	Test teoretyczny
	optymalizuje działania pod kątem czasu i efektywności,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje i optymalizuje działania marketingowe poprzez automatyzację procesów.	wskazuje wpływ działań na zasoby cyfrowe (dane / energia / ruch)	Test teoretyczny
	tworzy harmonogram publikacji treści	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje min. 2 procesy do automatyzacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	redukuje liczbę manualnych działań w kampanii	Test teoretyczny
Wdraża działania ograniczające wpływ środowiskowy w pracy zawodowej.	opracowuje indywidualny plan działań proekologicznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje min. 3 działania wdrożeniowe w miejscu pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uzasadnia wybór działań w kontekście efektywności zasobowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie zrównoważonego marketingu cyfrowego i odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych. Obejmuje praktyczne wykorzystanie platform takich jak Instagram i Facebook oraz tworzenie treści wizualnych z uwzględnieniem ograniczania zużycia zasobów cyfrowych.

Szkolenie ma formę warsztatową – łączy teorię z praktyką. Uczestnicy zdobywają wiedzę o wpływie działań cyfrowych na środowisko oraz uczą się tworzyć i planować działania marketingowe w sposób efektywny i zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju, pracując na komputerach i smartfonach pod okiem trenera.

Zajęcia będą prowadzone w grupach - na jedno stanowisko przypadają 1 osoba, każda osoba samodzielnie wykona każde ćwiczenie.

Łączny czas szkolenia to **20 godzin dydaktycznych** (1 godzina = 45 minut), w tym **3,5 godzin teorii i 15,5 godzin zajęć praktycznych, 1 godzina walidacji, która została wliczona w czas trwania szkolenia.**

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które nie są wliczane w godziny szkolenia.

DZIEŃ 1 – Środowisko, cyfryzacja i odpowiedzialny marketing

Blok 1 – Wpływ technologii cyfrowych na środowisko

- Ślad środowiskowy technologii cyfrowych (energia, emisje CO₂, dane).
- Funkcjonowanie centrów danych i ich wpływ na klimat.
- Cykl życia sprzętu i oprogramowania (produkcja, użytkowanie, utylizacja).
- Wprowadzenie do gospodarki o obiegu zamkniętym w sektorze IT.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza przykładowej kampanii cyfrowej pod kątem „źródeł emisji CO₂”

Blok 2 – Zielone kompetencje w praktyce zawodowej (GreenComp, ESCO)

- Myślenie systemowe w kontekście działań marketingowych.
- Identyfikacja wpływu własnej pracy na środowisko.
- Podejmowanie decyzji prośrodowiskowych w marketingu cyfrowym.
- Rola specjalisty marketingu w transformacji gospodarczej i energetycznej.

Ćwiczenia praktyczne:

- analiza własnych działań marketingowych (co generuje największy ślad cyfrowy)

Blok 3 – Zrównoważony marketing i komunikacja odpowiedzialna

- Projektowanie działań marketingowych o niskim śladzie środowiskowym.
- Ograniczanie nadprodukcji treści i „cyfrowego śmiecia”.
- Etyka komunikacji (greenwashing vs rzetelna komunikacja).
- Edukowanie odbiorców w zakresie zrównoważonego rozwoju.

Ćwiczenia praktyczne:

- ćwiczenie redukcji treści (skracanie i upraszczanie komunikatów)

Blok 4 – Strategia marketingowa zgodna z zasadami zrównoważonego rozwoju

- Planowanie działań marketingowych z uwzględnieniem efektywności zasobowej.
- Dobór kanałów komunikacji o niższym wpływie środowiskowym.
- Tworzenie strategii contentowej ograniczającej zużycie energii i danych.
- Powiązanie działań marketingowych z transformacją regionu i FST.

Ćwiczenia praktyczne:

- opracowanie mini-strategii kampanii (kanały + uzasadnienie środowiskowe)
- porównanie kanałów komunikacji pod kątem śladu cyfrowego

DZIEŃ 2 – Narzędzia jako wsparcie zielonych działań

Blok 5 – Tworzenie treści niskoemisyjnych (praktyka)

- Optymalizacja treści (obrazy, wideo, formaty).
- Tworzenie materiałów o mniejszym zużyciu transferu danych.
- Reuse i recykling treści jako element ograniczania zasobów.
- Projektowanie treści edukacyjnych w obszarze ekologii.

Ćwiczenia praktyczne:

- optymalizacja pliku graficznego pod kątem zmniejszenia wagi
- przygotowanie treści w różnych formatach (lekka vs ciężka wersja)

Blok 6 – Canva i narzędzia cyfrowe w duchu zrównoważonym

- Tworzenie materiałów przy minimalnym zużyciu zasobów.
- Wykorzystanie szablonów zamiast produkcji nowych treści.
- Optymalizacja projektów pod kątem „lekkości cyfrowej”.

Ćwiczenia praktyczne:

- stworzenie projektu w Canva wyłącznie na szablonie
- ograniczenie liczby elementów graficznych w projekcie

Blok 7 – Analiza i mierzenie wpływu działań

- Wskaźniki efektywności + wskaźniki środowiskowe (np. ślad cyfrowy).
- Ocena wpływu kampanii na zużycie zasobów.
- Optymalizacja działań pod kątem redukcji emisji i energii.
- Świadome zarządzanie danymi.

Ćwiczenia praktyczne:

- interpretacja wpływu kampanii na zasoby cyfrowe
- porównanie dwóch kampanii pod kątem efektywności i „kosztu środowiskowego”

Blok 8 – Automatyzacja i efektywność jako narzędzie redukcji wpływu

- Planowanie publikacji a zużycie zasobów.
- Ograniczanie zbędnych działań marketingowych.
- Automatyzacja jako element zmniejszania śladu środowiskowego.
- Efektywność cyfrowa w kontekście neutralności klimatycznej.

Ćwiczenia praktyczne:

- identyfikacja procesów możliwych do automatyzacji
- redukcja manualnych działań w przykładowej kampanii

Blok 9 – Wdrażanie zielonych rozwiązań w praktyce zawodowej

- Tworzenie indywidualnego planu działań proekologicznych.
- Przeniesienie kompetencji do miejsca pracy.
- Rola uczestnika w zielonej transformacji gospodarki.

Ćwiczenia praktyczne:

- opracowanie indywidualnego planu działań w miejscu pracy
- wskazanie konkretnych działań redukujących wpływ środowiskowy

Blok 10 – Walidacja (obserwacja w warunkach rzeczywistych, test teoretyczny)

Obszar 4: INTELIGENTNE TECHNOLOGIE INFORMACYJNE I KOMUNIKACYJNE

- 4.1 Technologie telekomunikacyjne
- 4.2 Technologie informacyjne
- 4.7 Technologie telekomunikacyjne i informacyjne wspierające przemysł 4.0

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Blok 1 – Wpływ technologii cyfrowych na środowisko	Wiktoria Bielusiak	06-06-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Blok 2 – Zielone kompetencje w praktyce zawodowej (GreenComp, ESCO)	Wiktoria Bielusiak	06-06-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 12 PRZERWA	Wiktoria Bielusiak	06-06-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 12 Blok 3 – Zrównoważony marketing i komunikacja odpowiedzialna	Wiktoria Bielusiak	06-06-2026	13:15	15:00	01:45
5 z 12 Blok 4 – Strategia marketingowa zgodna z zasadami zrównoważonego rozwoju	Wiktoria Bielusiak	06-06-2026	15:00	17:00	02:00
6 z 12 Blok 5 – Tworzenie treści niskoemisyjnych (praktyka)	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Blok 6 – Canva i narzędzia cyfrowe w duchu zrównoważonym	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	11:00	12:00	01:00
8 z 12 Blok 7 – Analiza i mierzenie wpływu działań	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 12 PRZERWA	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	13:00	13:15	00:15
10 z 12 Blok 8 – Automatyzacja i efektywność jako narzędzie redukcji wpływu	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	13:15	14:30	01:15
11 z 12 Blok 9 – Wdrażanie zielonych rozwiązań w praktyce zawodowej	Wiktoria Bielusiak	07-06-2026	14:30	15:30	01:00
12 z 12 Blok 9– Walidacja	-	07-06-2026	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wiktorja Bielusiak

Stanowisko: Trener / Specjalista ds. marketingu cyfrowego i AI

Doświadczenie zawodowe:

Specjalista ds. marketingu cyfrowego, AI oraz tworzenia treści wizualnych - marka własna OD POMYSŁU DO MARKI

Opis doświadczenia:

Specjalista ds. marketingu cyfrowego i wykorzystania narzędzi AI w biznesie z ponad 5-letnim doświadczeniem w budowaniu marek, sprzedaży internetowej oraz komunikacji w mediach społecznościowych. Realizuje szkolenia z zakresu marketingu w social mediach (Instagram, Facebook), tworzenia treści wizualnych z wykorzystaniem Canva i CapCut oraz zastosowania narzędzi AI do automatyzacji, analizy i optymalizacji działań marketingowych.

Doświadczenie obejmuje praktyczne wykorzystanie ICT w prowadzeniu kampanii marketingowych, analizie danych (KPI) oraz optymalizacji procesów komunikacji cyfrowej. W swojej działalności uwzględnia również elementy zielonych kompetencji, promując zrównoważony marketing cyfrowy, ograniczanie nadprodukcji treści oraz redukcję śladu cyfrowego poprzez efektywne wykorzystanie technologii.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorski skrypt szkoleniowy w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Każda osoba chcąca wziąć udział w szkoleniu powinna posiadać własny smartfon.

Informacje dodatkowe

Wersja archiwalna karty usługi nr. 1 z dnia 24.03.2026r. - stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji na zasadach przed 30.03.2026r.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Usługa zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO – wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach klasyfikacji

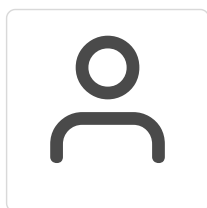
Adres

ul. Zabrska 28B
44-177 Paniówki
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Krzysztof Gregorek

E-mail kgdetailing@op.pl

Telefon (+48) 571 335 925