



FUNDACJA
ROZWÓJ 360

★★★★★ 5,0 / 5
100 ocen

Szkolenie - Rolki (reels) z wykorzystaniem AI na Instagramie, Facebooku i TikToku jako narzędzie budowania społeczności, promocji marki i sprzedaży w duchu odpowiedzialnego i zrównoważonego rozwoju.

Numer usługi 2026/05/20/185786/3571676

- 📍 Nowe Miasto Lubawskie
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 18:00 h
- 📅 23.10.2026 do 30.10.2026

5 500,00 PLN brutto
5 500,00 PLN netto
305,56 PLN brutto/h
305,56 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE?

- Specjalistów ds. marketingu, social mediów i komunikacji, pracujących w organizacjach społecznych, firmach lub instytucjach, które stawiają na autentyczny przekaz i działania zgodne z ideą less waste/eko

- Twórców internetowych oraz freelancerów, którzy chcą rozwinąć swoje umiejętności w zakresie video contentu i AI

- Osób początkujących w tworzeniu reels i wykorzystaniu sztucznej inteligencji w mediach społecznościowych, jak i tym, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę i umiejętności w zakresie bardziej zaawans. technik, narzędzi AI oraz strategii angażowania społeczności i promocji marki w duchu zrównoważonego rozwoju

Usługa dotyczy kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego. Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które poszukują adekwatnej usługi rozwojowej w celu zdobycia umiejętności zawod. niezbędnych do podjęcia, zmiany lub utrzymania pracy w sektorze zielonej gospodarki.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa: "Rolki (reels) z wykorzystaniem AI (...) "przygotowuje do samodzielnego i efektywnego tworzenia oraz publikowania treści wideo w formacie reels na platformach Instagram, Facebook i TikTok, z wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji w celu budowania społeczności wokół marki firmy, produktu lub usługi, zwiększając zasięgi i sprzedaż w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: definiuje różnice między reels a stories i opisuje ich zastosowanie w komunikacji marketingowej.	Rozróżnia formaty reels i stories pod względem funkcji, czasu trwania i algorytmu wyświetlania treści.	Wywiad swobodny
Wiedza: charakteryzuje podstawowe funkcje i możliwości narzędzi AI wspierających proces tworzenia treści wideo.	Wymienia co najmniej trzy narzędzia AI i ich zastosowanie w procesie tworzenia reels.	Wywiad swobodny
Wiedza: charakteryzuje wpływ algorytmów platform społecznościowych na zasięgi reels.	Wskazuje 3 elementy tworzące „ekowizerunek” w reels	Wywiad swobodny
Wiedza: identyfikuje etapy tworzenia reels w Canvie z uwzględnieniem aspektów środowiskowych	Wskazuje jakie działanie w Canvie może ograniczać czas i zasoby produkcyjne	Wywiad swobodny
Umiejętność: Projektuje reels wspierające eko-markę lub inicjatywę CSR	Przedstawia opis lub próbkę reels z eko-tematem oraz estetyką zielonej marki	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne: ocenia wpływ indywidualnych postępowania na środowisko	definiuje przyjmowanie w życiu prywatnym postawy zorientowanej na zrównoważony rozwój i zastanawia się nad wpływem własnych zachowań na środowisko	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ PIERWSZY:

Moduł I. WSTĘP

- Czym jest reels i jak go wykorzystać w kontekście zielonej gospodarki przy budowaniu marki firmy, promocji oraz edukacji klientów
- Czym się różni od stories oraz jak budować więzi i zaangażowania z klientem w zrównoważonym rozwoju Jak działa algorytm reels, komu się pokazują, komu ogranicza zasięgi, jakich treści nie tworzyć
- Dlaczego warto je tworzyć i czy to remedium na wszystkie problemy z zasięgami. Jak dotrzeć do największej grupy odbiorców poprzez pokazanie „zielonego zaplecza” firmy.
- Wprowadzenie do AI: Jak sztuczna inteligencja zmienia tworzenie contentu
- Dlaczego marki ekologiczne powinny inwestować w Reels – promocja działań proekologicznych w formacie video

Moduł II. ROLKI (REELS) – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY – TEORIA

- Najważniejsze zasady tworzenia rolek
- Dlaczego rolka czasami działa, a czasami nie. Rolki, które nie tylko przyciągną uwagę ale i będą edukowały o ważnych kwestiach związanych z ekologią, społeczną odpowiedzialnością i zrównoważonym stylem życia.
- Podstawowe zasady, jak zwiększyć jakość wideo z wykorzystywaniem ekologicznych technik produkcji i edycji.
- Jak złapać uwagę widza, jak utrzymać uwagę, przykład zapętłonej rolki
- Jakie reels tworzyć, skąd brać pomysły na rolki i chwytliwe nagłówki, które przyciągną proekologicznego klienta.
- AI: Generowanie kreatywnych pomysłów z AI, które pomagają dotrzeć do klienta.
- Przykłady skutecznych reels promujących ideę zero waste, upcykling, eko-lifestyle

Moduł III. NARZĘDZIA I PRZYDATNE APLIKACJE

- Narzędzia i aplikacje przydatne w tworzeniu reels. Aplikacje w chmurze, które korzystają z odnawialnych źródeł energii.
- Nagrywanie siebie – wskazówki
- AI tools: ChatGPT, Canva AI, Runway, Lumen5. Tworzenie efektywnych procesów w kontekście zielonej gospodarki.
- Jak tworzyć treści z minimalnym śladem węglowym (np. lokalne nagrania, korzystanie z naturalnego światła)

Moduł IV. MUZYKA W ROLKACH

- Jakiej muzyki używać, czyli jak dźwięki przyrody, mogą skutecznie wprowadzać w klimat proekologiczny.

- Skąd brać muzykę
- Jak szukać muzyki. Szukanie muzyki poprzez tagi związane z naturą, medytacją lub dźwiękami otoczenia, które będą korespondować z zieloną ideologią.
- Co jeśli nie masz dostępu do całej muzyki
- Muzyka spoza Instagrama
- Jak synchronizować muzykę z wideo
- AI tools: Soundraw, Beatoven
- Muzyka jako element budowania eko-emocji (relaksująca, organiczna, instrumentalna). Jak wzmocnić odbiór emocjonalny i edukacyjny z klientem w zrównoważonym rozwoju.

Moduł V. REELS W PRAKTYCE

- Rolka od środka
- Praktyczne ćwiczenia:
- AI: Tworzenie opisów i hashtagów za pomocą sztucznej inteligencji
- Stworzenie rolki dla ekologicznego produktu / inicjatywy (ćwiczenie praktyczne)

Przewidywany czas trwania dnia szkoleniowego: 11h dydaktycznych z przerwami.

DZIEŃ DRUGI:

Moduł VI. PUBLIKACJA ROLKI – CIEKAWE EFEKTY W KILKA MINUT

- Publikacja rolki. Jak publikować rolki promujące zielone inicjatywy, ekologiczną modę, recykling, lokalne produkty czy odnawialne źródła energii.
- Dodawanie napisów, muzyki, współtworzenie rolek
- Kadrowanie, wersje robocze, okładki w duchu zrównoważonej estetyki
- Pokazywanie tekstu palcem, rozdzielenie tła, czyli jak podkreślić naturalne materiały, zrównoważone produkty lub miejsca związane z ekoturystyką.
- Zmiana kolorów przedmiotów
- AI tools: Pika, Captions.ai
- Minimalizm w edycji – jak nie „przeprodukować” treści

Moduł VII. ROLKA W CANVIE KROK PO KROKU

- Tworzenie projektu, montowanie, przejścia, animacje. Zastosowanie energooszczędnych metod pracy oraz promowanie cyfrowej dystrybucji treści zamiast druku.
- AI: Wykorzystanie Canva Magic Design do tworzenia storyboardów. Wykorzystanie sztucznej inteligencji do szybkiego i bardziej efektywnego projektowania materiałów promujących zielone inicjatywy – zmniejszenie zużycia zasobów (np. papieru, energii, czasu pracy)
- Szablony do promowania wydarzeń ekologicznych, kampanii CSR, lokalnych inicjatyw

Moduł VIII. JAK ZWIĘKSZYĆ ZASIĘGI I ZAANGAŻOWANIE – HASHTAGI I STATYSTYKI

- Jak zwiększyć zasięg i zaangażowanie
- Odpowiadanie rolką na komentarze
- Remiksowanie reels
- Gdzie szukać statystyk
- AI tools: Metricool, FeedHive
- Jak mierzyć efekty kampanii społecznych i eko-edukacyjnych

Moduł IX. OKŁADKA ROLKI W 30 SEKUND

- Okładka w Canvie i Instagramie, która przyciągnie klientów ceniących zrównoważony rozwój. Budowanie eko-wizerunku marki
- AI: Canva Text to Image, generatory okładek - czyli jak zadbać o spójność wizualną z wartościami ekologicznymi?
- Jak tworzyć estetykę „eko” – kolory, symbole, emocje. Budowanie spójnej i autentycznej estetyki eko, która przemawia do świadomych konsumentów.

Moduł X. ROLKA NA TIKTOK

- Publikacja rolki na TikToku. Wskazówki dla osób pracujących w branżach działających proekologicznie lub planujących ci wprowadzenie.
- Porównanie AI i eko-trendów na TikToku i Instagramie

Moduł XI. WALIDACJA

W ramach szkolenia nastąpi skonsolidowanie części teoretycznej z częścią praktyczną, dzięki którym na bieżąco i elastycznie będą dostosowywane i omawiane narzędzia i rozwiązania, w zależności od potrzeb grupy. Zakłada się realizację usługi w części teoretycznej o wymiarze 16 h dydaktycznej oraz części praktycznej o wymiarze 6h dydaktycznych (łącznie 22h dydaktyczne). Dzięki temu maksymalnie dostosowane zostaną najważniejsze zagadnienia do potrzeb i oczekiwań, jednocześnie zwracając uwagę na predyspozycje poszczególnych uczestników do funkcjonowania i radzenia sobie z poszczególnymi obszarami oraz tempo przyswajania wiedzy, a w konsekwencji konieczność ewentualnych powtórzeń materiału czy zmiana kolejności przygotowywanych zadań.

Warunki techniczne: Podczas części praktycznej uczestnicy będą pracować samodzielnie na stanowiskach komputerowych (laptop).

Przerwy wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram walidacji ustalany indywidualnie przez walidatora, dostępny do wglądu u dostawcy usługi. Walidacja polega na wywiadzie swobodnym - luźna rozmowa. Walidator ocenia umiejętności i kompetencje uczestników, zwracając uwagę na ich zdolność do zastosowania wiedzy teoretycznej i umiejętności przekazywanych podczas zajęć, sporządzając protokół z walidacji. Czas 30 min przeznaczony na jednego uczestnika.

Warunkiem uczestnictwa jest podstawowa znajomość obsługi komputera oraz znajomość obsługi aplikacji fb , Instagram.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 WSTĘP	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	23-10-2026	08:00	09:10	01:10
2 z 19 ROLKI (REELS) – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY – TEORIA	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	23-10-2026	09:10	10:30	01:20
3 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	10:30	10:40	00:10
4 z 19 ROLKI (REELS) – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY – TEORIA	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	23-10-2026	10:40	12:30	01:50

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	12:30	13:05	00:35
6 z 19 NARZĘDZIA I PRZYDATNE APLIKACJE	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	23-10-2026	13:05	15:00	01:55
7 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	15:00	15:15	00:15
8 z 19 NARZĘDZIA I PRZYDATNE APLIKACJE	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	23-10-2026	15:15	16:00	00:45
9 z 19 MUZYKA W ROLKACH	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	24-10-2026	08:00	09:30	01:30
10 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	09:30	09:45	00:15
11 z 19 REELS W PRAKTYCE	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	24-10-2026	09:45	12:30	02:45
12 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:30	13:05	00:35
13 z 19 JAK ZWIĘKSZYĆ ZASIĘGI I ZAANGAŻOWANIE – HASHTAGI I STATYSTYKI	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	24-10-2026	13:05	14:00	00:55
14 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:00	14:10	00:10
15 z 19 PUBLIKACJA ROLKI – CIEKAWY EFEKTY W KILKA MINUT	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	24-10-2026	14:10	15:00	00:50
16 z 19 . PUBLIKACJA ROLKI – CIEKAWY EFEKTY W KILKA MINUT	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
17 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 ROLKA W CANVIE KROK PO KROKU	Zajęcia	Katarzyna Trzcińska	25-10-2026	15:15	16:00	00:45
19 z 19 -	Walidacja	-	25-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	21:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	305,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	305,56 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Trzcińska

WYKSZTAŁCENIE

*Wyższa Szkoła Bankowa, Poznań – Licencjat październik 1998 – czerwiec 2000 *Wyższa Szkoła Bankowa, Toruń – Magister Ekonomii październik 2000 – czerwiec 2002 *SWPS, Poznań – Studia Podyplomowe październik 2013 – czerwiec 2014

Aranżacja Wnętrz

*liczne kursy i szkolenia zakończone Certyfikatami

DZIAŁALNOŚĆ



*Własna działalność gospodarcza

*Nowomiejska Akademia Kobiet

– Prezes Stowarzyszenia i Założyciel Wrzesień 2020

Obecnie działa jako szkoleniowiec, trener i walidator w takich tematach jak: Zarządzanie zespołem ludzi i aktywowanie ich do działania

Skuteczne rozwiązywanie problemów

Umiejętność dostrzegania w ludziach potencjału i zachęcanie ich do rozwoju i działania

Umiejętność ustalania priorytetów i samodzielność

Komunikatywność i praca zespołowa

Prowadzenie fanpage na FB i Instagramie

Pakiet MS Oce, Canva, Chat GPT

Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń m.in. z zakresu tematyki usługi w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe (m.in. skrypt/konspekt) zapisane na pen drive, co pozwoli na minimalizację zużycia papieru i przyczyni się do ochrony środowiska, jednocześnie zapewniając wygodny dostęp do wszystkich niezbędnych dokumentów.

Warunki uczestnictwa

uczestnicy pracują na własnym sprzęcie /telefon, komputer/

Informacje dodatkowe

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Adres

ul. Grunwaldzka 7
13-300 Nowe Miasto Lubawskie
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Emilia Nowakowska

E-mail szkolenia.rozwoj360@onet.pl

Telefon (+48) 728 504 237