



KG CONSULTING  
Krzysztof Gregorek

★★★★★ 4,8 / 5

316 ocen

## Szkolenie z efektywnej komunikacji i marketingu w social mediach – Instagram, Facebook i Canva w praktyce z elementami zielonych kompetencji. Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji.

Numer usługi 2026/06/21/190292/3639388

- 📍 Paniówki
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 25.07.2026 do 26.07.2026

6 076,20 PLN brutto  
4 940,00 PLN netto  
379,76 PLN brutto/h  
308,75 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**

24-07-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**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 <sub>2</sub> 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

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

# Program

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, które chcą zdobyć lub rozwinąć praktyczne umiejętności w zakresie zrównoważonego marketingu cyfrowego i odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych.

Szkolenie realizowane jest w formule warsztatowej, łączącej teorię z praktyką. Uczestnicy zdobywają wiedzę w trakcie bloków teoretycznych dotyczących wpływu działań cyfrowych na środowisko, a następnie ćwiczą umiejętności praktycznego wykorzystania platform takich jak Instagram i Facebook oraz tworzenia treści wizualnych z uwzględnieniem ograniczania zużycia zasobów cyfrowych, pod okiem trenera.

Zajęcia będą prowadzone w grupach - na jedno stanowisko przypada 1 osoba, każda osoba samodzielnie wykona każde ćwiczenie. Organizator zapewnia wszystkie niezbędne środki i sprzęt do przeprowadzenia zajęć, w tym komputery z dostępem do internetu, smartfony, oprogramowanie i aplikacje do tworzenia i edycji treści wizualnych, konta testowe/szkoleniowe na platformach społecznościowych, materiały dydaktyczne oraz pozostały sprzęt potrzebny do kompleksowego szkolenia z zakresu efektywnego i zrównoważonego marketingu cyfrowego.

Łączny czas szkolenia to 16 godzin, w tym 5 godzin teorii i 11 godzin zajęć praktycznych, w tym 1 godzina walidacji, która została wliczona w czas trwania szkolenia.

Szkolenie jest przeprowadzone w godzinach zegarowych. W harmonogramie uwzględniono przerwy, które wliczają się w czas trwania szkolenia.

## DZIEŃ 1 – Środowisko, cyfryzacja i odpowiedzialny marketing

### Blok 1 – Wpływ technologii cyfrowych na środowisko

- Ślad środowiskowy technologii cyfrowych (energia, emisje CO<sub>2</sub>, 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 CO<sub>2</sub>”

### 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 (skręcanie 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)

Szkolenie zakończy się egzaminem zewnętrznym, umożliwiającym uzyskanie kwalifikacji:

#### Specjalista ds. Wdrażania Agentów AI w Środowisku Zrównoważonego Rozwoju

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny. Wyniki walidacji ogłaszane są bezpośrednio po zakończeniu szkolenia. Certyfikat zdobytych kwalifikacji zostaje wydany w ostatnim dniu szkolenia.

#### 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: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Blok 1 – Wpływ technologii cyfrowych na środowisko	Zajęcia	Sebastian Białas	25-07-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 14</b> Blok 2 – Zielone kompetencje w praktyce zawodowej (GreenComp, ESCO)	Zajęcia	Sebastian Białas	25-07-2026	10:00	12:30	02:30
<b>3 z 14</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	12:30	13:00	00:30
<b>4 z 14</b> Blok 3 – Zrównoważony marketing i komunikacja odpowiedzialna	Zajęcia	Sebastian Białas	25-07-2026	13:00	15:00	02:00
<b>5 z 14</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 14</b> Blok 4 – Strategia marketingowa zgodna z zasadami zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Sebastian Białas	25-07-2026	15:30	17:00	01:30
<b>7 z 14</b> Blok 5 – Tworzenie treści niskoemisyjnych (praktyka)	Zajęcia	Sebastian Białas	26-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>8 z 14</b> Blok 6 – Canva i narzędzia cyfrowe w duchu zrównoważonym	Zajęcia	Sebastian Białas	26-07-2026	10:30	12:00	01:30
<b>9 z 14</b> Blok 7 – Analiza i mierzenie wpływu działań	Zajęcia	Sebastian Białas	26-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>10 z 14</b> -	Przerwa	-	26-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>11 z 14</b> Blok 8 – Automatyzacja i efektywność jako narzędzie redukcji wpływu	Zajęcia	Sebastian Białas	26-07-2026	13:30	14:30	01:00
<b>12 z 14</b> Blok 9 – Wdrażanie zielonych rozwiązań w praktyce zawodowej	Zajęcia	Sebastian Białas	26-07-2026	14:30	15:30	01:00
<b>13 z 14</b> -	Przerwa	-	26-07-2026	15:30	16:00	00:30
<b>14 z 14</b> -	Walidacja	-	26-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 076,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 940,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	379,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	308,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	984,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	800,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	553,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	450,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sebastian Białas

Stanowisko: Trener / Specjalista ds. marketingu cyfrowego i AI

Absolwent Executive MBA (Akademia WSB / Webster University, wynik: bardzo dobry, 2025) oraz certyfikowanego modułu Managerial Leadership (Webster University Athens Campus).

Prowadzi szkolenia łączące kompetencje menedżerskie z odpowiedzialnym podejściem do zarządzania zasobami cyfrowymi i środowiskowymi w organizacji.

Doświadczenie Sebastiana obejmuje strategiczną analizę organizacji, zarządzanie zespołem oraz podejmowanie decyzji w złożonych procesach biznesowych. W pracy trenerskiej rozwija u uczestników myślenie systemowe, odpowiedzialne przywództwo oraz umiejętność wdrażania zrównoważonych strategii działania – w tym ograniczania śladu cyfrowego organizacji, automatyzacji procesów i efektywnego zarządzania zasobami cyfrowymi.

Realizuje programy szkoleniowe obejmujące planowanie działań z uwzględnieniem efektywności zasobowej, identyfikację wpływu decyzji menedżerskich na środowisko oraz wdrażanie indywidualnych planów proekologicznych w miejscu pracy. Łączy kompetencje GreenComp i ESCO z praktyką zarządzania, wspierając liderów w odpowiedzialnej transformacji swoich organizacji. 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

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**

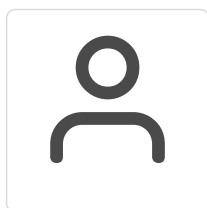
# Adres

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](mailto:kgdetailing@op.pl)

**Telefon** (+48) 571 335 925