



ALEKSANDER
LIANA Point F

★★★★★ 4,9 / 5

1 662 oceny

Szkolenie z Tworzenia Reelsów i Efektywnej Obecności w Mediach Społecznościowych z elementami zrównoważonego rozwoju (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/07/29/45978/3718288

- 📍 Katowice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 26.09.2026 do 27.09.2026

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

Grupa docelowa usługi:

- Wszystkie osoby zainteresowane tworzeniem treści z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji (Canva, CapCut, ChatGPT).
- Osoby początkujące, chcące zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie tworzenia treści oraz obsługi narzędzi AI.
- Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej lub rozwój kompetencji cyfrowych i kreatywnych.
- Osoby zainteresowane świadomym i odpowiedzialnym korzystaniem z technologii cyfrowych.
- Projekt dedykowany uczestnikom inicjatyw realizowanych w ramach programów dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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 do samodzielnego, świadomego i efektywnego wykorzystywania narzędzi cyfrowych oraz sztucznej inteligencji w komunikacji online i mediach społecznościowych, w tym do tworzenia treści tekstowych, graficznych i wideo z wykorzystaniem AI, planowania komunikacji marki, bezpiecznego przetwarzania danych oraz ograniczania cyfrowego śladu węglowego tworzonych treści w organizacji własnej pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady działania narzędzi AI oraz możliwości ich wykorzystania w pracy.	wyjaśnia, na czym polega działanie generatywnej AI (ChatGPT)	Test teoretyczny
	opisuje zastosowania AI w marketingu i komunikacji marki	Test teoretyczny
Konstruuje efektywne polecenia (prompty) i wdraża automatyzację zadań z wykorzystaniem AI.	tworzy prompt prowadzący do uzyskania treści zgodnej z zadaniem celem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wykorzystuje AI do zaplanowania i uporządkowania zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje powtarzalne zadanie nadające się do automatyzacji i dobiera do niego narzędzie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia zasady ochrony danych i bezpiecznego korzystania z AI oraz mediów społecznościowych. Tworzy treści tekstowe, graficzne i wideo (Reels) z wykorzystaniem narzędzi AI.	wyjaśnia, jakie dane nie powinny być przekazywane do narzędzi AI	Test teoretyczny
	opisuje mechanizmy działania algorytmów mediów społecznościowych	Test teoretyczny
	generuje treść posta lub scenariusz Reelsa z pomocą AI	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	generuje grafikę z wykorzystaniem funkcji AI w Canvie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	montuje materiał wideo w CapCut i eksportuje go w formacie właściwym dla platformy docelowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dostosowuje tworzoną treść do grupy odbiorców i celu komunikacyjnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje narzędzia AI do organizacji pracy i zarządzania informacją.	wykorzystuje AI do planowania zadań i selekcji informacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje techniki ograniczające rozproszenie uwagi w pracy z narzędziami cyfrowymi	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia zasady ograniczania cyfrowego śladu węglowego i zasobochłonności treści cyfrowych.	wyjaśnia, na czym polega cyfrowy ślad węglowy treści (hosting, streaming, chmura)	Test teoretyczny
	opisuje, jak dobór formatu i kompresji pliku wpływa na zużycie zasobów cyfrowych	Test teoretyczny
Mierzy i ogranicza cyfrowy ślad węglowy tworzonych treści.	oblicza przybliżony ślad węglowy wskazanej treści za pomocą wskazanego narzędzia	Test teoretyczny
	dobiera ustawienia eksportu ograniczające rozmiar pliku przy zachowaniu wymaganej jakości	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Angażuje się w stosowanie zasad zrównoważonego rozwoju w pracy z technologiami cyfrowymi.	podejmuje z własnej inicjatywy działania ograniczające zasobochłonność tworzonej treści	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uzasadnia znaczenie ograniczania cyfrowego śladu węglowego dla swojej codziennej pracy	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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego, świadomego i efektywnego wykorzystywania narzędzi cyfrowych oraz sztucznej inteligencji w pracy z mediami społecznościowymi i komunikacją online, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa danych oraz zielonych kompetencji cyfrowych. Uczestnik rozwija wiedzę z zakresu działania narzędzi AI, zasad ochrony danych osobowych w pracy z technologiami cyfrowymi oraz zasad ograniczania cyfrowego śladu węglowego tworzonych treści, a także nabywa umiejętność tworzenia treści tekstowych, graficznych i wideo (Reels) z wykorzystaniem AI, planowania komunikacji marki oraz optymalizacji pracy własnej. Szkolenie obejmuje również konfigurację ustawień prywatności i bezpiecznego korzystania z narzędzi cyfrowych, praktyczny pomiar i ograniczanie zasobochłonności produkowanych treści oraz opracowanie przez uczestnika indywidualnego planu wdrożenia poznanych narzędzi i praktyk we własnej działalności zawodowej.

Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowo-praktycznej. Każdy Uczestnik pracuje na własnym telefonie lub tablecie. Organizator zapewnia dostęp do internetu, niezbędne oprogramowanie i aplikacje (w tym narzędzia AI, Canva, CapCut) oraz materiały dydaktyczne. Organizator zapewnia salę szkoleniową z odpowiednim wyposażeniem multimedialnym, dostęp do narzędzi cyfrowych wykorzystywanych podczas zajęć praktycznych oraz materiały dydaktyczne w formie skryptu szkoleniowego. Zajęcia prowadzone są w oparciu o ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie przez każdego Uczestnika na własnym stanowisku.

Czas trwania usługi

Szkolenie jest realizowane w godzinach zegarowych i trwa łącznie 16 godzin zegarowych, w tym: 4 godziny zajęć teoretycznych i pokazów technicznych, 9 godzin zajęć praktycznych, 1 godzina walidacji, 2 godziny przerw, które są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej.

DZIEŃ 1

Moduł 1: AI i świadome zarządzanie zasobami cyfrowymi (2h)

- Podstawy działania sztucznej inteligencji (ChatGPT) i jej zastosowanie w codziennej pracy
- Wykorzystanie AI w marketingu i komunikacji marki
- Tworzenie skutecznych promptów jako element efektywnej pracy z narzędziami cyfrowymi
- Wykorzystanie AI do planowania i organizacji pracy
- Automatyzacja prostych zadań w procesie produkcji treści
- Wybór energooszczędnych trybów pracy narzędzi AI (np. długość promptów i liczba iteracji a zużycie zasobów obliczeniowych)

Moduł 2: Social media, algorytmy i cyfrowy dobrostan (1h)

- Mechanizmy działania algorytmów mediów społecznościowych
- Ochrona danych osobowych publikowanych w social mediach
- Konfiguracja ustawień prywatności kont i platform
- Zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi AI (co trafia do modelu, jak to ograniczyć)
- Świadome korzystanie z mediów społecznościowych
- Minimalizacja gromadzonych danych (data minimisation) jako praktyka ograniczająca zużycie zasobów serwerowych i energii

Moduł 3: Tworzenie treści z wykorzystaniem AI (4h)

- Tworzenie treści tekstowych (posty, opisy, scenariusze reelsów) z pomocą AI
- Generowanie grafik z wykorzystaniem AI (funkcje AI w Canvie)
- Tworzenie i edycja materiałów wideo (CapCut)
- Optymalizacja treści pod kątem odbiorcy i celu komunikacyjnego
- Budowanie spójnej komunikacji wizualnej i tekstowej marki
- Dobór ustawień eksportu wideo/grafiki (rozdzielczość, format, kompresja) minimalizujących rozmiar plików bez utraty jakości

DZIEŃ 2

Moduł 4: Optymalizacja pracy i równowaga cyfrowa (2h)

- Planowanie działań komunikacyjnych z wykorzystaniem AI
- Zarządzanie informacją i selekcja treści

- Techniki poprawy koncentracji w pracy z mediami cyfrowymi
- Ograniczanie rozpraszaczy i świadome zarządzanie czasem pracy
- Praktyczne ćwiczenia z wykorzystania AI w codziennej pracy
- Porządkowanie zasobów cyfrowych – usuwanie zbędnych kopii i wersji roboczych z chmury jako element ograniczania zużycia przestrzeni serwerowej i energii

Moduł 5: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości (2h)

- Aktualne trendy komunikacji (reels, short video)
- Budowanie strategii komunikacji marki w mediach społecznościowych
- Planowanie publikacji z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- Wykorzystanie AI w marketingu i budowaniu wizerunku marki
- **Opracowanie indywidualnego planu wdrożenia** poznanych narzędzi i praktyk w swojej działalności zawodowej
- Włączenie treści o zrównoważonym rozwoju i ESG do strategii komunikacji marki jako element budowania wizerunku

Moduł 6: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości (2h)

- Cyfrowy ślad węglowy treści (video, hosting, streaming, chmura) i narzędzia do jego pomiaru
- Optymalizacja przechowywania i przesyłu danych – kompresja video, dobór formatów plików, jako element ograniczania zużycia zasobów cyfrowych
- Monitorowanie zużycia zasobów w procesie produkcji treści (chmura, urządzenia)
- Dobre praktyki proekologiczne w komunikacji marki, zgodne z zasadami ESG

Moduł 7: Walidacja (test teoretyczny + obserwacja pracy w warunkach rzeczywistych) (1h)

Szkolenie zakończy się egzaminem zewnętrznym, umożliwiającym uzyskanie kwalifikacji:

Specjalista ds. komunikacji cyfrowej z elementami zrównoważonego rozwoju

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w ostatnim dniu szkolenia przez podmiot zewnętrzny – Fundację My Personality Skills, z zachowaniem rozdzielności funkcji pomiędzy procesem kształcenia a procesem walidacji. Walidacja obejmuje dwie metody:

test teoretyczny – w zakresie wiedzy o narzędziach AI, zasadach ochrony danych oraz zasadach ograniczania cyfrowego śladu węglowego treści,

obserwacja pracy w warunkach rzeczywistych – samodzielne wykonanie przez Uczestnika zadania praktycznego: stworzenie treści z wykorzystaniem AI, konfiguracja ustawień prywatności oraz dobór ustawień eksportu ograniczających rozmiar pliku.

Wynik walidacji jest podstawą do wydania dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji. Warunek zaliczenia egzaminu stanowi uzyskanie minimum 70%. W tym samym dniu, w przypadku uzyskania wyniku pozytywnego, Uczestnikowi wydawany jest certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji.

Obszar technologiczny: **Technologie informacyjne i telekomunikacyjne**

- **4.2 Technologie informacyjne**
- **4.6 Bezpieczeństwo informacji**

Obszar technologiczny: **Technologie dla ochrony środowiska**

- **3.6 Technologie zarządzania środowiskiem**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1: AI i świadome zarządzanie zasobami cyfrowymi	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	26-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	26-09-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 11 Moduł 2: Social media, algorytmy i cyfrowy dobrostan	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	26-09-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 11 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 11 Moduł 3: Tworzenie treści z wykorzystaniem AI	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	26-09-2026	13:00	17:00	04:00
6 z 11 Moduł 4: Optymalizacja pracy i równowaga cyfrowa	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	27-09-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 11 Moduł 5: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	27-09-2026	11:00	13:00	02:00
8 z 11 -	Przerwa	-	27-09-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 11 Moduł 6: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości	Zajęcia	Paulina Jurczyńska	27-09-2026	13:30	15:30	02:00
10 z 11 -	Przerwa	-	27-09-2026	15:30	16:00	00:30
11 z 11 -	Walidacja	-	27-09-2026	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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Jurczyńska

Stanowisko: Specjalistka ds. social mediów i komunikacji online

Doświadczenie zawodowe:

Specjalistka ds. wizażu i social mediów – F186, Estetic Point (2020 – obecnie)

Ukończone szkolenia:

2025 – Zielone kompetencje w Bazie Usług Rozwojowych

2025 – AI i narzędzia cyfrowe w komunikacji i marketingu online

2025 – Tworzenie treści do Social Media z wykorzystaniem Canva i CapCut

2025 – Zastosowanie ChatGPT i Generative AI

Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Paulina posiada praktyczne doświadczenie w tworzeniu i zarządzaniu treściami cyfrowymi w mediach społecznościowych. Zarządza i rozwija ponad 8 profilami na Instagramie dla klinik, salonów beauty oraz marek usługowych, odpowiadając za strategię treści, reelsy, posty i komunikację z odbiorcami. Tworzy spójne koncepcje wizualne i komunikacyjne marek oraz planuje i realizuje treści wideo, materiały edukacyjne i sprzedażowe.

W prowadzonych szkoleniach łączy praktyczne doświadczenie w budowaniu widoczności marki w mediach społecznościowych z wiedzą o wykorzystaniu sztucznej inteligencji i nowoczesnych narzędzi cyfrowych. Uczy, jak świadomie i efektywnie korzystać z Instagrama, reelsów oraz narzędzi takich jak Canva, CapCut i ChatGPT do planowania komunikacji, tworzenia treści i optymalizacji pracy własnej. Aktywnie rozwija i przekazuje uczestnikom kompetencje z zakresu zielonych kompetencji cyfrowych, w tym zasady zrównoważonego korzystania z technologii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończeniu szkolenia każdy Uczestnik otrzyma komplet profesjonalnych materiałów dydaktycznych w formie skryptu szkoleniowego w formacie A4. Skrypt ten stanowi starannie opracowane kompendium wiedzy, obejmujące wszystkie zagadnienia omawiane podczas zajęć teoretycznych i praktycznych.

Warunki uczestnictwa

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu usługi rozwojowej jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została opracowana zgodnie z aktualnym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Informacja o zwolnieniu z VAT:

Zgodnie z Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 r., usługa jest zwolniona z podatku VAT.

Informacja o zgodzie na monitoring:

Przystępując do usługi, uczestnik wyraża zgodę na rejestrowanie oraz nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli jakości usługi oraz dokumentowania efektów uczenia się.

Zakres szkolenia i kompetencje uczestników:

Zakres szkolenia oraz umiejętności zdobywane przez uczestników obejmują tzw. zielone kompetencje, zgodne z bazą danych ESC

Adres

ul. Francuska 186

40-507 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Klemens

E-mail magdalena@akademia-ep.pl

Telefon (+50) 739 506 731