



BMP spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 333 oceny

Zielone kompetencje w komunikacji online: identyfikacja działań środowiskowych i tworzenie wiarygodnych treści z AI – Moduł I

Numer usługi 2026/08/06/37082/3733775

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 28.09.2026 do 29.09.2026

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 ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / PR

Grupa docelowa usługi

Usługa jest skierowana do właścicieli i pracowników MŚP, którzy chcą rozpoznawać i komunikować rzeczywiste działania prośrodowiskowe w swojej pracy. Grupę docelową stanowią pracownicy biurowi, osoby zajmujące się projektowaniem graficznym i obsługą stron internetowych, sprzedawcy, osoby wykonujące nadruki, magazynierzy, kucharki i pomoce kuchenne. Uczestnicy mogą odpowiadać za dokumentację, sprzedaż, obsługę klienta, materiały wizualne, magazyn, produkcję, gastronomię lub organizację pracy. Nie muszą prowadzić profili firmy; mogą dostarczać dane i przykłady ze swojego stanowiska. Kompetencja nie polega wyłącznie na samodzielnym publikowaniu treści, lecz również na prawidłowym identyfikowaniu, dokumentowaniu i przekazywaniu danych środowiskowych wykorzystywanych następnie w komunikacji przedsiębiorstwa. Szkolenie obejmuje oszczędzanie energii, wody i materiałów, ograniczanie odpadów i marnowania żywności, odpowiedzialne zakupy oraz ponowne wykorzystanie zasobów.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

27-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania, dokumentowania i opisywania rzeczywistych działań prośrodowiskowych oraz tworzenia na ich podstawie wiarygodnych treści online z wykorzystaniem AI. Po zakończeniu usługi uczestnik dobiera dane źródłowe, ocenia rzetelność komunikatów, rozpoznaje ryzyko greenwashingu i tworzy materiały tekstowe oraz wizualne. Określa także, jak komunikowane działania mogą wspierać ograniczanie zużycia zasobów, odpadów lub strat w przedsiębiorstwie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera sposób identyfikowania i dokumentowania rzeczywistych działań prośrodowiskowych związanych z wykonywanymi zadaniami zawodowymi.	Wskazuje co najmniej trzy działania prośrodowiskowe możliwe do zastosowania lub udokumentowania na swoim stanowisku pracy	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje działania prośrodowiskowe do właściwych obszarów oraz dobiera odpowiednie źródła lub dowody potwierdzające ich realizację	Test teoretyczny
Ocena wiarygodność komunikatów dotyczących ekologii i rozpoznaje ryzyko greenwashingu.	Rozróżnia informację opartą na faktach od opinii, ogólnej deklaracji i niepotwierdzonego twierdzenia ekologicznego	Test teoretyczny
	Identyfikuje w przedstawionych komunikatach elementy mogące wprowadzać odbiorcę w błąd i wskazuje sposób ich prawidłowego sformułowania	Test teoretyczny
Dobiera sposób wykorzystania narzędzi AI do przygotowania wiarygodnej komunikacji dotyczącej działań prośrodowiskowych.	Rozpoznaje elementy prawidłowego polecenia dla AI, obejmujące opis działania, odbiorcę, kanał komunikacji, dane źródłowe i oczekiwany format treści	Test teoretyczny
	Porównuje przykładową treść wygenerowaną przez AI z informacjami źródłowymi i wskazuje informacje wymagające poprawy, usunięcia lub dodatkowej weryfikacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera elementy wiarygodnego materiału komunikacyjnego prezentującego rzeczywiste działanie prośrodowiskowe przedsiębiorstwa.	Wybiera treść komunikatu zgodną z przedstawionymi danymi źródłowymi i rzeczywistym zakresem działania środowiskowego	Test teoretyczny
	Dobiera formę wizualną, nagłówki i język komunikatu odpowiednio do odbiorcy i kanału publikacji, bez wyolbrzymiania efektu środowiskowego	Test teoretyczny
Dobiera elementy planu komunikowania zielonych praktyk związanych z codzienną pracą.	Wybiera na podstawie przedstawionych działań tematy komunikacji wynikające z rzeczywistych praktyk realizowanych na stanowisku pracy lub w przedsiębiorstwie	Test teoretyczny
	Dobiera do działania odbiorcę, kanał, format i źródło informacji oraz wskazuje, w jaki sposób działanie może wspierać ograniczanie zużycia zasobów, odpadów lub strat w przedsiębiorstwie	Test teoretyczny
Ocenia wpływ wybranych działań prośrodowiskowych na ograniczenie zużycia zasobów, powstawania odpadów lub strat w przedsiębiorstwie.	wskazuje dla co najmniej dwóch działań zasób lub rodzaj odpadu/straty, którego zużycie lub powstawanie może zostać ograniczone	Analiza dowodów i deklaracji

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa jest realizowana zdalnie w czasie rzeczywistym. Uczestnicy i trener biorą jednocześnie udział w zajęciach za pośrednictwem komunikatora internetowego. Zajęcia obejmują miniwykłady, prezentacje, analizę przypadków, rozmowę na żywo, pytania na czacie, ankiety, współdzielenie ekranu, ćwiczenia wykonywane na udostępnionych formularzach oraz pracę w pokojach grupowych. Każdy uczestnik pracuje na własnym komputerze i przygotowuje materiały odnoszące się do swojego stanowiska lub działalności przedsiębiorstwa. Ćwiczenia są realizowane na podstawie przykładowych i zanonimizowanych danych. Uczestnicy nie powinni wprowadzać do narzędzi AI danych osobowych, informacji poufnych, tajemnicy przedsiębiorstwa ani danych klientów i kontrahentów.

Program:

DZIEŃ 1 – ROZPOZNAWANIE I DOKUMENTOWANIE ZIELONYCH PRAKTYK

1. Zielone kompetencje w codziennych zadaniach zawodowych – wykład interaktywny, prezentacja, rozmowa na żywo, ankieta

- znaczenie zielonych kompetencji w pracy biurowej, sprzedaży, projektowaniu graficznym, obsłudze strony internetowej, wykonywaniu nadruków, gospodarce magazynowej i gastronomii,
- rozpoznawanie wpływu codziennych decyzji na zużycie energii, wody, materiałów, papieru, opakowań i żywności,
- ograniczanie odpadów, błędów, poprawek i zbędnych wydruków,
- ponowne wykorzystanie zasobów oraz odpowiedzialne zakupy,
- rola pracownika jako źródła rzetelnych informacji o działaniach środowiskowych firmy.

2. Od działania do informacji źródłowej – prezentacja, analiza przypadków, współdzielenie ekranu, ćwiczenia

- różnica pomiędzy działaniem, rezultatem, deklaracją i hasłem reklamowym,
- dokumenty i informacje potwierdzające działanie: faktury, zestawienia, pomiary, zdjęcia, procedury, karty produktów i obserwacje,
- określanie zakresu, czasu i miejsca realizacji działania,
- ochrona danych osobowych, informacji poufnych i tajemnicy przedsiębiorstwa,
- ćwiczenie: przygotowanie karty źródłowej wybranego działania prośrodowiskowego.

3. Odpowiedzialna komunikacja ekologiczna i ryzyko greenwashingu – wykład, quiz online, analiza komunikatów, czat

- pojęcie greenwashingu i jego wpływ na wiarygodność firmy,
- nieprecyzyjne określenia: ekologiczny, zielony, naturalny, przyjazny środowisku i bezemisyjny,
- znaczenie proporcji, kontekstu, okresu porównawczego i źródła danych,
- odróżnianie faktu od opinii i obietnicy,
- komunikowanie małych, rzeczywistych zmian bez wyolbrzymiania ich znaczenia,
- ćwiczenie: poprawa komunikatów zawierających nieuzasadnione twierdzenia środowiskowe.

4. Warsztat: mapa zielonych działań na stanowisku pracy – praca w pokojach grupowych, formularz online, prezentacja rezultatów

- identyfikacja działań środowiskowych wykonywanych przez uczestników,
- przyporządkowanie działań do obszarów zasobowych,
- wskazanie źródeł danych i sposobów ich potwierdzania,
- wybór działań możliwych do przedstawienia klientom, pracownikom lub partnerom,
- przygotowanie roboczej mapy działań środowiskowych.

DZIEŃ 2 – TWORZENIE WIARYGODNYCH TREŚCI Z WYKORZYSTANIEM AI

5. AI jako wsparcie, a nie źródło danych środowiskowych – pokaz narzędzia, współdzielenie ekranu, ćwiczenia

- możliwości i ograniczenia generatywnej sztucznej inteligencji,
- odpowiedzialność człowieka za końcową treść,
- zakaz wprowadzania danych poufnych i osobowych,
- budowanie polecenia zawierającego dane źródłowe, odbiorcę, kanał, cel i format,
- rozpoznawanie informacji dopisanych lub zniekształconych przez AI,
- ćwiczenie: stworzenie i poprawienie polecenia dla AI.

6. Tworzenie tekstów na podstawie sprawdzonych informacji – demonstracja online, ćwiczenia, analiza rezultatów

- przygotowanie postu, opisu na stronę internetową, krótkiej informacji dla klienta lub komunikatu wewnętrznego,
- upraszczanie języka bez utraty znaczenia,
- dostosowanie treści do odbiorcy i charakteru kanału,
- wykorzystanie konkretnych danych zamiast ogólnych haseł,

- redakcja i samodzielna weryfikacja treści wygenerowanej przez AI.

7. Zielone treści wizualne i internetowe – prezentacja, analiza przykładów, współdzielenie ekranu

- zgodność tekstu, grafiki, nagłówek i danych źródłowych,
- unikanie symboli i obrazów sugerujących większy efekt środowiskowy niż rzeczywistość osiągnięty,
- przygotowanie prostej infografiki, grafiki do postu lub sekcji strony internetowej,
- czytelność, dostępność i ograniczanie zbędnych elementów cyfrowych,
- optymalizacja wielkości plików graficznych i materiałów publikowanych online.

8. Warsztat końcowy: podstawowy pakiet zielonej komunikacji – ćwiczenie praktyczne, praca na formularzu, prezentacja rezultatów

Każdy uczestnik opracowuje:

- kartę źródłową rzeczywistego działania prośrodowiskowego,
- polecenie dla narzędzia AI,
- roboczą treść wygenerowaną przez AI,
- poprawioną i zweryfikowaną wersję komunikatu,
- koncepcję materiału wizualnego,
- prosty plan dwóch publikacji.

9. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja jest przeprowadzana po zakończeniu części szkoleniowej przez osobę, która nie prowadziła procesu kształcenia. Walidacja obejmuje test teoretyczny sprawdzający osiągnięcie efektów uczenia się i kryteriów weryfikacji określonych w Karcie Usługi. Pytania dotyczą identyfikowania i dokumentowania działań prośrodowiskowych, doboru źródeł danych, oceny wiarygodności komunikacji, rozpoznawania greenwashingu, odpowiedzialnego stosowania AI, doboru elementów treści i materiałów wizualnych oraz planowania komunikacji zielonych praktyk. Test może zawierać pytania oparte na opisach sytuacji i przykładach komunikatów. Warunkiem pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie minimum 80% prawidłowych odpowiedzi.

Osoba prowadząca walidację stosuje kartę oceny zawierającą kryteria wskazane w Karcie Usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zielone kompetencje w codziennych zadaniach zawodowych – wykład interaktywny, prezentacja, rozmowa na żywo, ankieta	Zajęcia	Mateusz Truchan	28-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Od działania do informacji źródłowej – prezentacja, analiza przypadków, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Zajęcia	Mateusz Truchan	28-09-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 15 Odpowiedzialna komunikacja ekologiczna i ryzyko greenwashingu – wykład, quiz online, analiza komunikatów, czat	Zajęcia	Mateusz Truchan	28-09-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 15 Warsztat: mapa zielonych działań na stanowisku pracy – pokoje grupowe, formularz online, prezentacja rezultatów	Zajęcia	Mateusz Truchan	28-09-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 15 AI jako wsparcie, a nie źródło danych środowiskowych – pokaz narzędzia, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Zajęcia	Mateusz Truchan	29-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Tworzenie tekstów na podstawie sprawdzonych informacji – demonstracja online, ćwiczenia, analiza rezultatów	Zajęcia	Mateusz Truchan	29-09-2026	10:15	11:45	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 15 Zielone treści wizualne i internetowe – prezentacja, analiza przykładów, współdzielenie ekranu	Zajęcia	Mateusz Truchan	29-09-2026	12:00	13:15	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	13:15	13:45	00:30
14 z 15 Warsztat końcowy: podstawowy pakiet zielonej komunikacji – formularz online, ćwiczenie praktyczne, prezentacja rezultatów	Zajęcia	Mateusz Truchan	29-09-2026	13:45	15:15	01:30
15 z 15 -	Walidacja	-	29-09-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

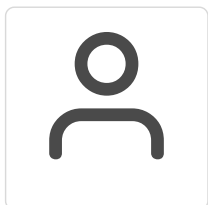
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Truchan

Trener i specjalista IT z 6-letnim doświadczeniem zawodowym oraz wieloletnią praktyką szkoleniową. Specjalizuje się w administracji systemami i sieciami komputerowymi, cyberbezpieczeństwie, rozwiązaniach chmurowych, programach biurowych, oprogramowaniu graficznym oraz nowoczesnych narzędziach cyfrowych wspierających organizację pracy. W prowadzonych szkoleniach łączy rozwój kompetencji cyfrowych z praktycznym wykorzystaniem technologii na rzecz bardziej efektywnego i odpowiedzialnego środowiskowo funkcjonowania przedsiębiorstw. Posiada doświadczenie szkoleniowe w zakresie wykorzystania technologii cyfrowych do ograniczania zużycia papieru i materiałów, usprawniania elektronicznego obiegu informacji, redukcji błędów i powielania materiałów oraz wspierania działań prośrodowiskowych przedsiębiorstw. Omawia również racjonalne wykorzystywanie energii i zasobów, ograniczanie

odpadów oraz zastosowanie narzędzi AI w organizacji pracy i komunikacji. W ciągu ostatnich pięciu lat działalności szkoleniowej przeprowadził ponad 600 godzin zajęć dydaktycznych. Posiada doświadczenie w przekazywaniu zagadnień technologicznych w formie praktycznych ćwiczeń dostosowanych do osób o zróżnicowanym poziomie kompetencji cyfrowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają w wersji elektronicznej:

- prezentację dotyczącą zielonych kompetencji i odpowiedzialnej komunikacji ekologicznej,
- kartę identyfikacji działań prośrodowiskowych na stanowisku pracy,
- formularz dokumentowania źródeł i dowodów potwierdzających działanie,
- listę kontrolną służącą rozpoznawaniu ryzyka greenwashingu,
- zestaw przykładów komunikatów prawidłowych i wymagających poprawy,
- instrukcję bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z generatywnej AI,
- wzór polecenia do tworzenia treści na podstawie danych źródłowych,
- szablon postu, opisu na stronę internetową i informacji dla klienta,
- arkusz planowania podstawowego cyklu publikacji,
- materiały stanowiskowe dla pracowników biurowych, sprzedawców, grafików, osób obsługujących strony internetowe, osób wykonujących nadruki, magazynierów oraz pracowników gastronomii,
- kartę samooceny i zestaw ćwiczeń praktycznych,
- zestawienie rekomendowanych narzędzi dostępnych online.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi mieć ukończone 18 lat oraz posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera, przeglądarki internetowej i poczty elektronicznej. Nie jest wymagana wiedza specjalistyczna z zakresu marketingu, ekologii, projektowania graficznego ani programowania. Uczestnik powinien mieć dostęp do komputera lub laptopa z połączeniem internetowym, mikrofonem i kamerą oraz możliwość otwierania dokumentów elektronicznych i korzystania z narzędzi dostępnych przez przeglądarkę. Warunkiem ukończenia usługi jest udział w minimum 80% czasu usługi, wykonanie ćwiczeń przewidzianych programem oraz przystąpienie do testu teoretycznego stanowiącego walidację efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Usługa obejmuje 16 godzin zegarowych, w tym 13 godzin i 15 minut zajęć, 45 minut walidacji oraz 2 godziny przerw. Przerwy są wliczone do całkowitego czasu usługi i zostały wskazane jako odrębne pozycje harmonogramu. Usługa jest prowadzona na żywo. Uczestnicy komunikują się z trenerem za pomocą obrazu, dźwięku i czatu, wykonują zadania na udostępnionych formularzach, uczestniczą w ankietach, analizie przypadków i pracy w pokojach grupowych.

Walidacja jest przeprowadzana przez osobę inną niż osoba prowadząca szkolenie. Dokument potwierdzający nabycie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się oraz informację o przeprowadzeniu walidacji zgodnie z kryteriami i metodami wskazanymi w Karcie Usługi.

Podczas ćwiczeń uczestnicy korzystają z danych przykładowych lub zanonimizowanych. Zabronione jest wprowadzanie do narzędzi AI danych osobowych, informacji poufnych, tajemnicy przedsiębiorstwa oraz danych klientów, pracowników i kontrahentów.

Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem komunikatora internetowego umożliwiającego dwukierunkową transmisję obrazu i dźwięku, rozmowę na żywo, korzystanie z czatu, udostępnianie ekranu, przeprowadzanie ankiet oraz pracę w pokojach grupowych.

Uczestnik powinien posiadać:

- komputer lub laptop z aktualną przeglądarką internetową,
- stabilne połączenie z internetem,
- sprawny mikrofon i głośniki lub słuchawki,
- kamerę internetową,
- aktywny adres poczty elektronicznej,
- możliwość otwierania plików PDF i dokumentów tekstowych,
- dostęp do przeglądarkowego narzędzia AI wykorzystywanego podczas ćwiczeń.

Link umożliwiający udział w usłudze zostanie przesłany uczestnikowi przed rozpoczęciem zajęć. Dołączenie następuje poprzez uruchomienie linku i wpisanie imienia oraz nazwiska. Uczestnik powinien sprawdzić działanie połączenia, mikrofonu i kamery przed rozpoczęciem szkolenia. Dostawca Usług zapewnia wsparcie organizacyjne w przypadku problemów z dołączeniem do spotkania.

Kontakt



BARTŁOMIEJ ŁAŃCUCKI

E-mail b.lancucki@bmp.edu.pl

Telefon (+48) 694 482 125