



K8 Katarzyna
Wojtasińska

★★★★★ 5,0 / 5
1 310 ocen

Szkolenie Zielony Social Media: Tworzenie profesjonalnych treści wideo do social mediów Instagram/Tiktok/Youtube - Budowanie marki osobistej z wykorzystaniem narzędzi AI

Numer usługi 2026/08/24/30856/3764170

- 📍 Gliwice
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 02.11.2026 do 03.11.2026

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
384,38 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

zkolenie skierowane do osób dorosłych zatrudnionych lub planujących zatrudnienie w sektorach objętych transformacją gospodarczą i energetyczną województwa śląskiego, w szczególności: pracowników MŚP odpowiedzialnych za komunikację, marketing i obsługę klienta; specjalistów ds. CSR i zrównozczonego rozwoju; osób prowadzących lub planujących działalność gospodarczą, których działania komunikacyjne generują wpływ środowiskowy (zużycie energii, sprzętu, zasobów cyfrowych). Od uczestników nie wymaga się wiedzy wstępnej z zakresu ochrony środowiska ani produkcji wideo – niezbędna wiedza przekazywana jest w trakcie usługi.

Niniejsza usługa rozwojowa dot. kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego i prowadzi do nabycia zielonych kompetencji.

Podsumowanie Grupa docelowa:

- osoby indywidualne
- osoby bezrobotne
- osoby zatrudnione w MŚP

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

01-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego tworzenia profesjonalnych treści wideo w social mediach (Instagram, TikTok, YouTube) zgodnie z aktualnymi trendami i zasadami zrównoważonego rozwoju. Uczestnik zdobędzie wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie: videomarketingu i budowania marki osobistej z wykorzystaniem AI, stosowania zasad ekologii i efektywności energetycznej w produkcji wideo, promowania zielonej gospodarki i ekoinicjatyw w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ środowiskowy produkcji i dystrybucji treści wideo w całym cyklu życia	Wymienia etapy cyklu życia treści wideo (preprodukcja, nagranie, postprodukcja, hosting, dystrybucja) i wskazuje, gdzie powstaje zużycie energii i zasobów	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcie śladu węglowego treści cyfrowej oraz wskazuje jego źródła (sprzęt, oświetlenie, renderowanie, transmisja i przechowywanie danych)	Test teoretyczny
	Rozróżnia formaty wideo (film korporacyjny, vertical video, reklama lifestyle) pod kątem ich zasobochłonności	Test teoretyczny
Opisuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym i transformacji energetycznej w odniesieniu do własnego stanowiska pracy	Wyjaśnia założenia gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) oraz różnicę wobec modelu liniowego na przykładzie produkcji treści	Test teoretyczny
	Charakteryzuje cele transformacji energetycznej województwa śląskiego oraz rolę Funduszu Sprawiedliwej Transformacji i zielonych miejsc pracy	Test teoretyczny
	Wymienia co najmniej 3 praktyki ograniczające zużycie energii i surowców możliwe do wdrożenia na stanowisku twórcy treści	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje scenariusz i plan produkcji wideo z doбором rozwiązań ograniczających ślad środowiskowy	Sporządza storyboard zawierający co najmniej 5 kluczowych ujęć z przypisanymi rozwiązaniami niskoemisyjnymi (np. światło dzienne, ograniczenie liczby ujęć)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera format i zakres produkcji adekwatnie do potrzeby klienta przy minimalizacji zużycia sprzętu i energii	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uzasadnia przyjęte rozwiązania w odniesieniu do efektywności środowiskowej i kosztowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje nagranie, montaż i eksport materiału z zastosowaniem praktyk energo- i zasobooszczędnych oraz dokumentuje ich efekt	Realizuje nagranie zgodnie ze scenariuszem, stosując energooszczędne źródła światła i ograniczając nadprodukcję materiału	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Montuje i eksportuje plik w formacie zoptymalizowanym pod kątem rozmiaru danych i zużycia pamięci	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Sporządza zestawienie zastosowanych praktyk z mierzalnymi wskaźnikami (zużycie energii, ilość odpadów/dubli, rozmiar pliku), z wykorzystaniem narzędzia AI i weryfikacją poprawności danych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykazuje odpowiedzialność za środowiskowe skutki decyzji podczas zespołowej realizacji produkcji	Inicjuje rozwiązania ograniczające zużycie energii, sprzętu i zasobów w trakcie wspólnego zadania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przestrzega zasad odpowiedzialnego zarządzania sprzętem i materiałami w studiu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uzasadnia decyzje zespołu w odniesieniu do zasad zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje i promuje rozwiązania prośrodowiskowe w relacji z klientem i zespołem	Prezentuje klientowi argumentację na rzecz rozwiązań niskoemisyjnych adekwatną do jego potrzeb	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Reaguje na obiekcje, odwołując się do korzyści środowiskowych i ekonomicznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wspiera członków zespołu we wdrażaniu praktyk zrównoważonego rozwoju	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	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

Program został zbudowany w taki sposób, że zielone kompetencje stanowią rdzeń merytoryczny i punkt wyjścia, a narzędzia branżowe (produkcja wideo, AI) służą ich praktycznemu wdrożeniu. Bloki 1–2 wprowadzają myślenie systemowe (analiza cyklu życia, ślad węglowy, gospodarka o obiegu zamkniętym) oraz powiązanie z transformacją gospodarczą i energetyczną regionu; bloki 3–8 przenoszą te zasady na konkretne czynności zawodowe; blok 9 obejmuje walidację. Uczestnik nabywa kompetencje przenośne, możliwe do zastosowania na różnych stanowiskach i w różnych sektorach gospodarki, nie ograniczone do jednej techniki. Omówienie kluczowych kompetencji zielonych i cyfrowych podczas tworzenia treści wideo w celu budowania social mediów oraz marki osobistej. Część teoretyczna będzie trwała około 3h, część praktyczna 10h. Szkolenie jest skonstruowane w taki sposób, że od uczestników nie wymaga się żadnego doświadczenia, prowadzący przekaże całą niezbędną wiedzę podczas szkolenia.

1. Wpływ działalności zawodowej na środowisko – podstawy myślenia systemowego

- analiza cyklu życia (LCA) produktu/usługi cyfrowej i identyfikacja źródeł wpływu środowiskowego,
- ślad węglowy treści cyfrowych: sprzęt, energia, przechowywanie i transmisja danych,
- powiązanie pracy twórcy treści z transformacją gospodarczą i energetyczną regionu.

2. Gospodarka o obiegu zamkniętym i transformacja regionu

- założenia GOZ wobec modelu liniowego na stanowisku pracy,
- cele transformacji energetycznej woj. śląskiego, Fundusz Sprawiedliwej Transformacji, działanie FE SL.10.17,
- efektywne wykorzystanie zasobów i redukcja emisji jako kompetencja przenośna na cały sektor.

3. Projektowanie działań niskoemisyjnych – planowanie produkcji

- storyboard i scenariusz z przypisaniem rozwiązań ograniczających zużycie energii i surowców,
- dobór 3 formatów (film korporacyjny, vertical video, reklama lifestyle) wg kryterium zasobochłonności,
- planowanie z uwzględnieniem redukcji odpadów produkcyjnych i nadprodukcji materiału.

4. Decyzje prośrodowiskowe w kontekście zawodowym

- ocena zgodności planowanych działań z zasadami zrównoważonego rozwoju,
- podejmowanie decyzji prośrodowiskowych przy ograniczeniach budżetowych i technicznych,
- świadomość ekologiczna jako podstawa wyborów zawodowych.

5. Komunikacja i promowanie postaw prośrodowiskowych

- argumentacja środowiskowo-kosztowa wobec klienta i zespołu,
- reagowanie na obiekcje z odwołaniem do korzyści środowiskowych,
- motywowanie i wspieranie innych we wdrażaniu praktyk zrównoważonego rozwoju.

6. Efektywne wykorzystanie zasobów na planie – wdrożenie

- praca z kamerą/aparatem/telefonem przy minimalizacji zużycia energii,
- wykorzystanie światła dziennego i energooszczędnych akumulatorów,
- ograniczanie odpadów i ponownego użycia zasobów (zasada GOZ w praktyce).

7. Pomiar i ocena wpływu środowiskowego

- zbieranie i pomiar danych: zużycie energii, ilość odpadów/dubli, rozmiar danych,
- zastosowanie mierzalnych wskaźników środowiskowych do realizowanego zadania,
- ocena efektywności środowiskowej przyjętych rozwiązań.

8. Optymalizacja zasobów cyfrowych i raportowanie działań środowiskowych

- montaż i eksport zoptymalizowany pod kątem rozmiaru danych i zużycia pamięci,
- organizacja plików ograniczająca zużycie energii i zasobów serwerowych,
- sporządzenie raportu działań środowiskowych z wykorzystaniem AI i weryfikacją danych.

9. Walidacja

- test teoretyczny: LCA, ślad węglowy, GOZ, transformacja regionu (próg zaliczenia 70%),
- obserwacja zadania: stosowanie praktyk niskoemisyjnych, pomiar wpływu, współpraca prośrodowiskowa,
 - – prowadzona przez podmiot zewnętrzny (MY PERSONALITY SKILLS), niezależny od osoby prowadzącej.

Zakres zielonych kompetencji podlegających walidacji

1. Wiedza – znajomość zasad zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki:

- rozróżnianie formatów wideo i ich roli w promocji ekoinicjatyw,
- znajomość pojęcia zielonych kompetencji i zielonych miejsc pracy,
- znajomość zasad energooszczędnej produkcji treści audiowizualnych.

2. **Umiejętności** – praktyczne wykorzystanie wiedzy w procesie produkcji:

- analiza potrzeb klienta w zakresie promocji proekologicznej,
- projektowanie i realizacja scenariusza wideo wspierającego zieloną gospodarkę,
- stosowanie energooszczędnych metod produkcji (światło dzienne, LED),
- montaż i eksport materiałów w sposób zoptymalizowany pod kątem zużycia energii i pamięci.

3. **Kompetencje społeczne** – postawy i zachowania wspierające zielone wartości:

- współpraca w zespole z uwzględnieniem zasad efektywnego i odpowiedzialnego zarządzania zasobami,
- prowadzenie negocjacji i komunikacji z klientami w duchu zielonej gospodarki,
- proponowanie działań proekologicznych w organizacji i motywowanie innych do ich wdrażania.

Metody walidacji zielonych kompetencji

Walidację efektów uczenia się prowadzi zewnętrzny podmiot walidujący (MY PERSONALITY SKILLS), niezależny od osoby prowadzącej szkolenie, zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji kształcenia i walidacji. Proces walidacji obejmuje dwie metody:

Test teoretyczny – sprawdza wiedzę dotyczącą definicji zielonych kompetencji, zasad energooszczędnej produkcji treści audiowizualnych oraz przykładów kampanii CSR. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Obserwacja w warunkach rzeczywistych – walidator obserwuje uczestnika podczas realizacji rzeczywistego, kompletnego zadania produkcyjnego w studiu (od opracowania scenariusza, przez nagranie, po montaż i eksport materiału wideo). Walidator weryfikuje faktyczne wykonanie zawodowego zadania, w tym stosowanie zasad ograniczania zużycia energii i materiałów oraz współpracę w zespole zgodnie z zielonymi wartościami, według ustalonych kryteriów obserwowalnych.

Przebieg walidacji: w pierwszej kolejności uczestnik rozwiązuje test sprawdzający wiedzę zdobytą podczas szkolenia (warunek zaliczenia: minimum 70% poprawnych odpowiedzi), w kolejnym kroku walidator weryfikuje – na podstawie obserwacji w warunkach rzeczywistych – zdobyte umiejętności oraz kompetencje społeczne.

.ZIELONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- Budowanie marki osobistej w mediach społecznościowych w kontekście promowania zielonej gospodarki.
- Tworzenie i edycja materiałów wideo z wykorzystaniem zasad wideomarketingu.
- Tworzenie treści oraz materiałów wizualnych wspierających ideę ekologii i zrównoważonego rozwoju.
- Świadomość ekologiczna i szacunek dla środowiska naturalnego.
- Zbieranie, przechowywanie i analiza danych dotyczących efektywności energetycznej, redukcji odpadów i ograniczania emisji gazów cieplarnianych.
- Wdrażanie strategii zwiększających efektywność energetyczną.
- Redukcja, zarządzanie i optymalizacja procesów związanych z odpadami.
- Planowanie działań i ocena efektywności pracowniczej w kontekście zrównoważonego rozwoju.
- Umiejętność pracy w zespole z naciskiem na ekologiczne cele i wartości.
- Rozwinięte umiejętności komunikacyjne niezbędne w promowaniu zielonych idei.
- Planowanie oparte na logicznym myśleniu i zrównoważonych zasadach zarządzania.

Szkolenie stanowi spójną, kompletną usługę: produkcja treści wideo z wykorzystaniem narzędzi AI jest obszarem praktycznego zastosowania zielonych kompetencji, a nie celem samym w sobie. Zakres odpowiada tytułowi usługi oraz wymogom rozwoju zielonych kompetencji w rozumieniu Funduszu Sprawiedliwej Transformacji i działania FE SL.10.17.

Uczestnicy będą mieć do dyspozycji w pełni wyposażone studio wideofilmowe oraz podcastowe.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wpływ działalności zawodowej na środowisko – myślenie systemowe: LCA, ślad węglowy treści cyfrowych, powiązanie z transformacją regionu	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	02-11-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	02-11-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Gospodarka o obiegu zamkniętym i transformacja regionu: GOZ na stanowisku pracy, FST i działanie FE SL.10.17, efektywne wykorzystanie zasobów	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	02-11-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 -	Przerwa	-	02-11-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Projektowanie działań niskoemisyjnych: storyboard i scenariusz z rozwiązaniami i ograniczającymi zużycie energii, dobór 3 formatów wg zasobochołności, redukcja odpadów	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	02-11-2026	13:30	16:00	02:30
6 z 15 -	Przerwa	-	02-11-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Decyzje prośrodowiskowe w kontekście zawodowym: ocena zgodności działań z zasadami zrównoważonego rozwoju – opracowanie koncepcji do 3 formatów (film korporacyjny, vertical video, reklama lifestyle)	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	02-11-2026	16:15	17:00	00:45
8 z 15 Komunikacja i promowanie postaw prośrodowiskowych: argumentacja środowiskowo-kosztowa, reagowanie na obiekcje, motywowanie zespołu, Budżetowanie	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	03-11-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 15 Efektywne wykorzystanie zasobów na planie: praca z kamerą przy minimalizacji zużycia energii, światło dzienne i energooszczędne akumulatory	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	03-11-2026	10:45	11:15	00:30
10 z 15 -	Przerwa	-	03-11-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Nagrania w studiu - praktyka, Ograniczanie odpadów i ponowne użycie zasobów (GOZ w praktyce); pomiar danych: zużycie energii, ilość dubli, rozmiar danych, wskaźniki środowiskowe	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	03-11-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 15 -	Przerwa	-	03-11-2026	13:00	13:30	00:30
13 z 15 Optymalizacja zasobów cyfrowych i raportowanie: montaż i eksport zoptymalizowanych, organizacja plików, raport działań środowiskowych z AI	Zajęcia	PAWEŁ WOJTASIŃSKI	03-11-2026	13:30	15:45	02:15
14 z 15 -	Przerwa	-	03-11-2026	15:45	16:00	00:15
15 z 15 -	Walidacja	-	03-11-2026	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 ze 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

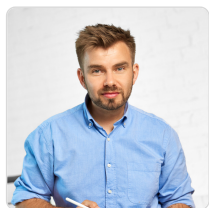
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

PAWEŁ WOJTASIŃSKI

Szkolenie poprowadzi Paweł Wojtasiński – ekspert w obszarze zarządzania, marketingu i komunikacji wizualnej, od ponad 10 lat związany z branżą kreatywną. Jest współzałożycielem studia kreatywnego K8 w Gliwicach, gdzie zajmuje się tworzeniem kampanii wizerunkowych, produkcją treści wideo oraz doradztwem w zakresie budowania marki osobistej i strategii marketingowych.

W ostatnich pięciu latach (2020–2025) zdobył bogate doświadczenie we współpracy z firmami ekologicznymi, startupami zielonej gospodarki oraz organizacjami realizującymi projekty CSR. Realizował kampanie reklamowe promujące zrównoważony rozwój, w których stosował energooszczędne rozwiązania podczas pracy w studiu – m.in. wykorzystanie światła dziennego i minimalizację odpadów produkcyjnych. Prowadził szkolenia i doradztwo w zakresie komunikacji ekologicznej, wdrażania zielonych kompetencji w biznesie oraz efektywnego wykorzystania social mediów do promocji działań proekologicznych.

Jego specjalistyczne umiejętności obejmują m.in. obsługę pakietu Adobe (Premiere Pro, Illustrator, Photoshop, InDesign, Lightroom), narzędzi marketingowych (Wordpress, GetResponse, SEO, Google Ads, Facebook Ads) oraz fotografię produktową i wizerunkową. Dzięki temu łączy wiedzę techniczną z praktyką biznesową, co pozwala uczestnikom zdobywać realne umiejętności zgodne z wymaganiami współczesnego rynku pracy.

Posiada wykształcenie wyższe – tytuł magistra zarządzania zdobyty na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- przykłady moodboardów i storyboardów proekologicznych
- Prezentacja w formie pdf

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 1a/2

44-100 Gliwice

woj. śląskie

K8studio

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wojtasiński

E-mail p.wojtasinski@gmail.com

Telefon (+48) 792 610 265