



ALEKSANDER
LIANA Point F

★★★★★ 4,9 / 5

1 644 oceny

Szkolenie: Tworzenie Reelsów i Efektywna Obecność w Mediach Społecznościowych (kwalifikacje).

Numer usługi 2026/01/12/45978/3253164

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 09.05.2026 do 19.05.2026

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

319,80 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

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

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego tworzenia nowoczesnych treści do mediów społecznościowych z wykorzystaniem narzędzi AI (Canva, CapCut, ChatGPT). Uczestnicy nauczą się planować i organizować działania contentowe, tworzyć treści tekstowe, graficzne i wideo (reels), optymalizować je pod kątem odbiorców i algorytmów oraz efektywnie zarządzać pracą w środowisku cyfrowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z generatywną sztuczną inteligencją, mediami społecznościowymi oraz zasadami digital wellbeing.	definiuje pojęcie AI i wskazuje jego zastosowania,	Test teoretyczny	
	opisuje działanie algorytmów w mediach społecznościowych,	Test teoretyczny	
	wyjaśnia zjawisko przeciążenia informacyjnego oraz podstawowe zasady digital wellbeing.	Test teoretyczny	
	rozdzieli podstawowe funkcje narzędzi (np. ChatGPT, Canva, CapCut),	Test teoretyczny	
Charakteryzuje narzędzia AI wykorzystywane w tworzeniu treści oraz organizacji pracy.	wskazuje zastosowanie AI w tworzeniu treści,	Test teoretyczny	
	opisuje możliwości wykorzystania AI do planowania i organizacji pracy.	Test teoretyczny	
Tworzy treści do mediów społecznościowych z wykorzystaniem narzędzi AI.	generuje treść posta lub scenariusz reelsa,	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	wykorzystuje narzędzia AI do przygotowania materiałów wizualnych lub wideo,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
	dostosowuje treść do grupy odbiorców.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
	wykorzystuje AI do planowania zadań,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	
	Wykorzystuje narzędzia AI do organizacji pracy i zarządzania informacją.	selekcjonuje i porządkuje informacje,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje narzędzia AI do usprawnienia realizacji zadań.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady świadomego korzystania z mediów cyfrowych.	wskazuje sposoby ograniczania nadmiaru treści,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje podstawowe zasady digital wellbeing,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	identyfikuje działania wspierające koncentrację i efektywność pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych.	dostosowuje komunikację do odbiorcy,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	tworzy treści w sposób czytelny i uporządkowany,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	uwzględnia wpływ publikowanych treści na odbiorców.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

1. Powiązanie z koncepcją zielonych kompetencji (FESL 10.17)

Usługa szkoleniowa rozwija praktyczne kompetencje cyfrowe wspierające świadome i efektywne korzystanie z technologii. Program łączy zagadnienia sztucznej inteligencji, mediów społecznościowych oraz cyfrowego dobrostanu, kładąc nacisk na zarządzanie czasem, koncentracją oraz jakością aktywności online.

Zakres rozwijanych zielonych kompetencji obejmuje w szczególności:

Świadome wykorzystanie narzędzi AI – stosowanie rozwiązań opartych na generatywnej sztucznej inteligencji (np. chatboty, funkcje AI w Canvie) w celu usprawnienia pracy oraz ograniczenia nadmiaru tworzonych treści.

Efektywność cyfrowa – wykorzystywanie AI jako narzędzia wspierającego planowanie, organizację pracy oraz podejmowanie decyzji w sposób uporządkowany i bardziej efektywny.

Digital Wellbeing – rozwijanie umiejętności zarządzania uwagą, przeciwdziałania przeciążeniu informacyjnemu oraz świadomego korzystania z mediów społecznościowych.

2. Zgodność z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030

Szkolenie wpisuje się w założenia strategii „Inteligentne Śląskie 2030” poprzez rozwój kompetencji w obszarach:

Technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) – praktyczne wykorzystanie AI, narzędzi do tworzenia treści oraz platform społecznościowych w komunikacji i organizacji pracy.

Jakości życia i dobrostanu – kształtowanie kompetencji związanych z cyfrową równowagą, ograniczaniem przeciążenia informacyjnego oraz świadomym korzystaniem z technologii.

Rozwoju kompetencji przyszłości – wzmacnianie umiejętności cyfrowych wspierających efektywne funkcjonowanie w środowisku cyfrowym.

3. Powiązanie z Programem Rozwoju Technologii 2019–2030

Zakres szkolenia realizuje cele Programu Rozwoju Technologii poprzez:

- wspieranie transformacji cyfrowej w obszarze komunikacji i tworzenia treści,
- promowanie świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii,
- zwiększanie efektywności pracy dzięki zastosowaniu AI do planowania, selekcji informacji i automatyzacji prostych procesów.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia.

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia (celu edukacyjnego):

- Test teoretyczny.
- Obserwacja pracy w warunkach rzeczywistych.

Program szkolenia obejmuje 6 godzin zajęć teoretycznych, 12 godzin zajęć praktycznych, 2 godziny walidacji, która jest wliczona w czas trwania szkolenia.

DZIEŃ 1

Moduł 1: AI i świadome zarządzanie zasobami cyfrowymi

- Podstawy AI (ChatGPT)
- Zastosowanie AI w codziennej pracy i marketingu
- Tworzenie skutecznych promptów
- Wykorzystanie AI do planowania i organizacji pracy
- Automatyzacja prostych zadań

Moduł 2: Social Media, algorytmy i cyfrowy dobrostan

- Mechanizmy działania algorytmów
- Wpływ treści na uwagę użytkownika
- Zjawisko przeciążenia informacyjnego
- Podstawowe zasady digital wellbeing
- Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i ograniczanie nadmiaru treści

Moduł 3: Tworzenie treści z wykorzystaniem AI

- Tworzenie treści tekstowych (posty, opisy, reelsy)
- Generowanie grafik (Canva)
- Tworzenie i edycja wideo (CapCut)
- Optymalizacja treści pod kątem odbiorcy

- Budowanie spójnej komunikacji
- Wykorzystanie AI do szybszego tworzenia treści

DZIEŃ 2

Moduł 4: Optymalizacja pracy i równowaga cyfrowa

- Planowanie działań z wykorzystaniem AI
- Zarządzanie informacją i selekcja treści
- Techniki poprawy koncentracji
- Ograniczanie rozpraszaczy
- Praktyczne ćwiczenia z wykorzystania AI w pracy

Moduł 5: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości

- Aktualne trendy (reels, short video)
- Budowanie strategii komunikacji
- Planowanie publikacji
- Wykorzystanie AI w marketingu
- Element: świadome i odpowiedzialne korzystanie z narzędzi cyfrowych (w kontekście efektywności pracy)

Moduł 6: Egzamin praktyczny i teoretyczny

- Test wiedzy teoretycznej z zagadnień omawianych na szkoleniu.
- Praktyczna ocena umiejętności uczestników

Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa obiadowa pierwszego i drugiego dnia szkolenia ustalona jest w od 13:00 do 13:15.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1: AI i świadome zarządzanie zasobami cyfrowymi	Dominika Kocur	09-05-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 8 Moduł 2: Social Media, algorytmy i cyfrowy dobrostan	Dominika Kocur	09-05-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 8 PRZERWA	Dominika Kocur	09-05-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 8 Moduł 3: Tworzenie treści z wykorzystaniem AI	Dominika Kocur	09-05-2026	13:15	17:00	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Moduł 4: Optymalizacja pracy i równowaga cyfrowa	Dominika Kocur	10-05-2026	09:00	13:00	04:00
6 z 8 PRZERWA	Dominika Kocur	10-05-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 8 Moduł 5: Strategia rozwoju i kompetencje przyszłości - ciąg dalszy	Dominika Kocur	10-05-2026	13:15	15:30	02:15
8 z 8 Moduł 6: Walidacja (test teoretyczny i obserwacja w warunkach rzeczywistych)	-	10-05-2026	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	319,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominika Kocur

Stanowisko: Trener

Dominik Kocur posiada doświadczenie w zakresie obsługi narzędzi cyfrowych oraz działań związanych z komunikacją internetową i tworzeniem treści do mediów społecznościowych. W

swojej pracy wykorzystuje rozwiązania wspierające organizację działań online, przygotowanie materiałów wizualnych oraz promocję usług w kanałach cyfrowych.

Doświadczenie zawodowe i kompetencje cyfrowe:

Przygotowywanie treści graficznych i materiałów promocyjnych do Social Media
Obsługa narzędzi wspierających tworzenie krótkich materiałów video i komunikacji online
Wsparcie działań marketingowych dla branży beauty i usługowej
Tworzenie estetycznych i spójnych materiałów publikowanych w mediach społecznościowych
Organizacja i planowanie publikacji treści online

Trener posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi.

Ukończone szkolenia:

2025 – Zielone kompetencje w Bazie Usług Rozwojowych

Podczas szkoleń Dominik pokazuje praktyczne wykorzystanie narzędzi cyfrowych w codziennej pracy, w tym sposoby tworzenia prostych i estetycznych materiałów do Social Media, organizacji komunikacji online oraz wykorzystania nowoczesnych rozwiązań AI wspierających tworzenie treści i planowanie działań marketingowych.

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.

Informacje dodatkowe

- 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

Wersja karty 9, data aktualizacji 18.03.2026r. - stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji.

Adres

ul. Francuska 186

40-507 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Daria Wanat

E-mail daria@akademia-ep.pl

Telefon (+48) 533 477 304