



LIFEPASS spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością  
★★★★★ 4,7 / 5  
399 ocen

## Filmowanie i Montaż dla Początkujących: Kompleksowe Warsztaty

Numer usługi 2025/07/28/164038/2906903

📍 Kielce / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 20 h  
📅 08.12.2025 do 09.12.2025

4 000,00 PLN brutto  
4 000,00 PLN netto  
200,00 PLN brutto/h  
200,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

| Kategoria                       | Inne / Artystyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie skierowane jest do osób początkujących, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie filmowania i montażu. Adresowane do twórców treści, pracowników działów marketingu, mediów społecznościowych, instytucji kultury oraz pasjonatów wideo bez doświadczenia lub z minimalną wiedzą techniczną. Uczestnicy realizują zadania związane z samodzielnym tworzeniem materiałów wideo, poszerzając kompetencje w obsłudze kamery, kompozycji kadru, nagrywaniu dźwięku oraz montażu filmowym. |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Data zakończenia rekrutacji     | 07-12-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Liczba godzin usługi            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia będzie samodzielnie obsługiwał sprzęt filmowy (kamera, dźwięk, oświetlenie), poprawnie komponował kadry i realizował ruch kamery zgodnie z założeniami sceny. Wykona podstawowe nagrania wywiadów i

scen fabularnych oraz przeprowadzi montaż materiału w programach edycyjnych. Zaprojektuje plan zdjęciowy i zrealizuje krótką formę filmową, dbając o jakość obrazu, dźwięku i narracji wizualnej.

**Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

| Efekty uczenia się                                                                                                                | Kryteria weryfikacji                                                                              | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje podstawowe parametry techniczne kamery i ich wpływ na jakość obrazu (rozdzielczość, klatkaż, przysłona). | Wskazuje, jak zmiana przysłony wpływa na ekspozycję i głębię ostrości na przykładach.             | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik definiuje podstawowe rodzaje oświetlenia filmowego oraz ich zastosowanie w tworzeniu nastroju.                          | Wskazuje odpowiednie źródła światła do oświetlenia sceny nocnej i dziennej oraz uzasadnia wybór.  | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik obsługuje kamerę, dobierając ustawienia (rozdzielczość, balans bieli, klatkaż) do warunków zdjęciowych.                 | Samodzielnie konfiguruje sprzęt na planie podczas ćwiczeń praktycznych.                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik montuje materiał filmowy, stosując zasady rytmu i narracji.                                                             | Realizuje montaż krótkiej sceny w programie montażowym, zachowując ciągłość fabularną.            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik komunikuje się efektywnie w zespole filmowym, współpracując podczas realizacji projektu.                                | Wykazuje umiejętność dzielenia się zadaniami i konstruktywnego rozwiązywania problemów w zespole. | Obserwacja w warunkach symulowanych |

**Kwalifikacje**

**Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

**Warunki uznania kompetencji**

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

**Tytuł szkolenia:** Filmowanie i Montaż dla Początkujących: Kompleksowe Warsztaty

**Forma świadczenia usługi:** Stacjonarna

**Czas trwania usługi:** 20 godzin dydaktycznych (1godz=45 min)

**Godziny realizacji:** 09:00 do 16:30

**Teoria:** 7 godzin dydaktyczne

**Praktyka:** 11 godzin dydaktycznych

**Przerwy:** 2 godzina dydaktyczna wliczona w czas trwania usługi

**Cele szkolenia:**

Uczestnik szkolenia będzie samodzielnie obsługiwał sprzęt filmowy (kamera, dźwięk, oświetlenie), poprawnie komponował kadry i realizował ruch kamery zgodnie z założeniami sceny. Wykona podstawowe nagrania wywiadów i scen fabularnych oraz przeprowadzi montaż materiału w programach edycyjnych. Zaprojektuje plan zdjęciowy i zrealizuje krótką formę filmową, dbając o jakość obrazu, dźwięku i narracji wizualnej.

**Grupa docelowa:**

Szkolenie skierowane jest do osób początkujących, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie filmowania i montażu. Adresowane do twórców treści, pracowników działów marketingu, mediów społecznościowych, instytucji kultury oraz pasjonatów wideo bez doświadczenia lub z minimalną wiedzą techniczną. Uczestnicy realizują zadania związane z samodzielnym tworzeniem materiałów wideo, poszerzając kompetencje w obsłudze kamery, kompozycji kadru, nagrywaniu dźwięku oraz montażu filmowym.

**Liczba uczestników:** max 15 osób

**Trener i walidator:**

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiągnięciu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Walidator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu

**Zakres tematyczny szkolenia:**

Dzień 1: Produkcja i Realizacja

**1. Wprowadzenie do szkolenia**

- Powitanie uczestników, przedstawienie instruktorów oraz celów warsztatów.

**1. Sprzęt kamerowy i jego ustawienia**

- Przegląd różnych typów kamer i obiektywów wraz z ich zastosowaniem.
- Ustawienia kamery: rozdzielczość, klatkaż, przysłona, balans bieli.
- Praktyczne wskazówki dotyczące konserwacji i przygotowania sprzętu do pracy na planie.

**1. Kompozycja i ruch kamery**

- Zasady kompozycji kadru: wprowadzenie do reguły trójkądnego i prowadzenia oka widza.
- Techniki ruchu kamery: kran, steadycam, dolly, gimbal.
- Ćwiczenia praktyczne: komponowanie i ruch kamery w różnych scenach.

**1. Podstawy oświetlenia w filmie**

- Wprowadzenie do technik oświetleniowych: kluczowe źródła światła, światło wypełniające, światło kontrowe.
- Tworzenie nastroju za pomocą oświetlenia, praktyczne porady do oświetlania wnętrz i plenerów.
- Omówienie oświetlania scen dziennych, nocnych, studyjnych i plenerowych.

## 1. Podstawy nagrywania dźwięku

- Techniki rejestracji dźwięku: boom, mikrofony krawatowe, rejestratory.
- Praktyczne aspekty nagrywania dźwięku na planie: minimalizacja szumów, techniki synchronizacji z obrazem.
- Ćwiczenia nagrywania dźwięku podczas wywiadów, dialogów i scen akcji.

Dzień 2: Postprodukcja i Realizacja Scen

## 1. Podstawy montażu i postprodukcji materiału filmowego

- Wprowadzenie do technik montażu: rytm i tempo montażu, praca w popularnych programach montażowych (Avid, Premiere, DaVinci Resolve).
- Montaż narracyjny: tworzenie spójnej opowieści z nagranych materiałów.
- Wprowadzenie do korekcji barw oraz dodawania podstawowych efektów i przejść.

## 1. Realizacja wywiadów – praktyczne zasady

- Przygotowanie planu wywiadu: ustawienie kamery, kadrowanie, wybór odpowiedniego tła.
- Praca z osobą przed kamerą: wskazówki, jak uzyskać naturalne odpowiedzi i efektywne prowadzenie wywiadu.
- Rejestracja dźwięku podczas wywiadu, dbanie o jakość audio i eliminowanie zakłóceń.

## 1. Praktyka pracy na planie filmowym

- Podstawy organizacji pracy na planie: komunikacja między członkami zespołu.
- Ćwiczenia praktyczne: realizacja krótkiej sceny lub wywiadu z wykorzystaniem zdobytych umiejętności.

## 1. Analiza i podsumowanie

- Omówienie wyników pracy: analiza techniczna nagranych scen (kadry, oświetlenie, dźwięk, montaż).
- Sesja pytań i odpowiedzi, podsumowanie zdobytej wiedzy.

## 1. Walidacja usługi

**Metody pracy:**

- Prezentacja multimedialna
- Ćwiczenia praktyczne
- Symulacje i analiza przypadków
- Konsultacje indywidualne i grupowe

**Weryfikacja efektów uczenia się:**

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                              | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 15</b> Powitanie uczestników, przedstawienie programu, omówienie sprzętu filmowego i parametrów kamery z pokazem i podstawową konfiguracją.   | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 15</b> Przerwa                                                                                                                                | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 10:30               | 10:40               | 00:10         |
| <b>3 z 15</b> Zasady kompozycji obrazu i prowadzenia oka widza, techniki ruchu kamery oraz ćwiczenia praktyczne z ustawianiem kadru i ruchem kamery. | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 10:40               | 12:10               | 01:30         |
| <b>4 z 15</b> Przerwa obiadowa                                                                                                                       | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 12:10               | 12:40               | 00:30         |
| <b>5 z 15</b> Podstawy oświetlenia filmowego, demonstracja źródeł światła i scenariusze oświetlenia wnętrz, plenerów, scen dziennych i nocnych.      | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 12:40               | 14:10               | 01:30         |
| <b>6 z 15</b> Przerwa                                                                                                                                | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 14:10               | 14:20               | 00:10         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                     | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>7 z 15</b> Omówienie technik nagrywania dźwięku na planie, konfiguracja mikrofonów, ćwiczenia z rejestracją wywiadów i synchronizacją dźwięku z obrazem. | Wiktor Obrok | 08-12-2025            | 14:20               | 16:30               | 02:10         |
| <b>8 z 15</b> Wprowadzenie do montażu, przegląd programów, zasady narracji i rytmu, praca z przykładowym materiałem w programie do edycji wideo.            | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>9 z 15</b> Przerwa                                                                                                                                       | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 10:30               | 10:40               | 00:10         |
| <b>10 z 15</b> Ćwiczenia montażowe z wykorzystaniem nagranych materiałów, korekcja barwna, dodawanie efektów i tworzenie spójnej opowieści                  | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 10:40               | 12:10               | 01:30         |
| <b>11 z 15</b> Przerwa obiadowa                                                                                                                             | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 12:10               | 12:40               | 00:30         |
| <b>12 z 15</b> Realizacja sceny lub wywiadu w warunkach warsztatowych, planowanie, podział ról, nagranie sceny z wykorzystaniem kamery, dźwięku i światła.  | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 12:40               | 14:10               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                               | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>13 z 15</b> Przerwa                                                                                                                                | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 14:10               | 14:20               | 00:10         |
| <b>14 z 15</b> Analiza i omówienie zrealizowanych scen, dyskusja nad kadrami, dźwiękiem i montażem, wspólne wyciąganie wniosków z pracy warsztatowej. | Wiktor Obrok | 09-12-2025            | 14:20               | 16:00               | 01:40         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja usługi                                                                                                                       | -            | 09-12-2025            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 200,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 200,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Wiktor Obrok

Założyciel Niezależnej Szkoły Filmowej OFFmaster, filmowiec, fotograf. Prowadzi własne studio filmowe, realizuje filmy reklamowe, krótkometrażowe i eventowe. Wykładowca przedmiotu "Spoty i Filmy Reklamowe" na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II. Uczestniczył w realizacji wielu produkcji filmowych jako reżyser, autor zdjęć i montażysta. Współpracuje z Grupą Filmową Darwin i Plenerami Film Spring Open. Prowadzi kanał na YT OFFmaster ONline. Od 2014 roku prowadzi szkolenie dla filmowców profesjonalnych.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje kompletny skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze informacje i materiały omawiane podczas zajęć.

## Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy lub odbycie rozmowy kwalifikacyjnej przed i po szkoleniu

## Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia.

## Adres

ul. 1 Maja 191  
25-646 Kielce  
woj. świętokrzyskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Lucyna Kuchta**

**E-mail** kontakt@edumeo.pl

**Telefon** (+48) 577 203 338