



ART OF TRAINING

Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 196 ocen

AUTOPREZENTACJA W ŚWIECIE ONLINE

Numer usługi 2025/08/14/6670/2941830

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 30.08.2025 do 31.08.2025

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje umiejętności w zakresie budowania wizerunku w świecie online z wykorzystywaniem narzędzi psychologicznych, Canvy, ChatGPT oraz CapCut.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	29-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "AUTOPREZENTACJA W ŚWIECIE ONLINE" jest rozwój kompetencji z zakresu praktycznego wykorzystywania technik psychologicznych, Canvy, ChatGPT oraz CapCuta w budowaniu wizerunku w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje psychologiczne mechanizmy pierwszego wrażenia online.	Uczestnik wskazuje co czynniki wpływające na odbiór wizerunku w przestrzeni cyfrowej oraz wyjaśnić różnice między wrażeniem online i offline.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik określa spójny wizerunek online oparty na roli, wartościach i komunikacie	Uczestnik prawidłowo przyporządkowuje przykłady elementów niewerbalnych (ubiór, tło, światło, postawa) do pożądanego efektu komunikacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki skutecznego mówienia do kamery w kontekście autoprezentacji.	Uczestnik wskazuje sposoby utrzymywania uwagi odbiorców w trakcie wystąpień zdalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji i stresu przed wystąpieniem online.	Uczestnik dopasowuje technikę relaksacyjną do określonego źródła stresu przed kamerą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie zasady budowania marki osobistej na Instagramie	Uczestnik poprawnie określa kluczowe elementy profilu (BIO, zdjęcie profilowe, słowa kluczowe, CTA) zgodne z zasadami spójnej komunikacji marki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna podstawy działania algorytmu Instagrama i jego wpływu na widoczność treści.	Uczestnik wskazuje czynniki zwiększające zasięg oraz trzy działania obniżające widoczność treści w algorytmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje Canwę do tworzenia spójnej identyfikacji wizualnej marki osobistej.	Uczestnik wskazuje, które elementy projektu graficznego (kolory, fonty, logo) wpływają na rozpoznawalność marki oraz potrafi dopasować je do założonych wartości wizerunkowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna podstawy montażu wideo w CapCut do celów autoprezentacji.	Uczestnik poprawnie identyfikuje funkcje CapCut (cięcia, przejścia, napisy, muzyka) i wskazuje ich zastosowanie w podniesieniu jakości nagrania autoprezentacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje ChatGPT do tworzenia treści wspierających autoprezentację online	Uczestnik rozpoznaje, w jaki sposób ChatGPT może wspierać generowanie pomysłów na posty, przygotowanie opisów i scenariuszy wideo, przy jednoczesnym zachowaniu autentycznego tonu marki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień 1 – Psychologia wizerunku online + Twoja marka osobista na Instagramie

09:00 – 09:15 – Wprowadzenie do szkolenia, cele i plan pracy.

09:15 – 10:45 – Psychologia pierwszego wrażenia online

Efekt pierwszego wrażenia w świecie cyfrowym.

Różnice w odbiorze offline i online.

Najczęstsze błędy niszczące wiarygodność w wystąpieniach zdalnych.

10:45 – 11:00 – ☕ Przerwa kawowa.

11:00 – 12:30 – Spójny wizerunek: rola – wartości – komunikat

Definiowanie roli i misji w oczach odbiorcy.

Wpływ elementów niewerbalnych: ubiór, tło, światło, postawa.

Mini-audyt własnego wizerunku online.

12:30 – 13:15 – 🍽️ Przerwa obiadowa.

13:15 – 14:45 – Sztuka mówienia do kamery

Techniki utrzymywania uwagi w trybie zdalnym.

Praca głosem: ton, tempo, pauzy, energia.

Ćwiczenie nagrania autoprezentacji i analiza.

14:45 – 15:00 – ☕ Przerwa kawowa.

15:00 – 16:30 – Twoja marka osobista na Instagramie

Budowanie spójnego wizerunku: wartości, estetyka, ton komunikacji.

Przykłady skutecznych profili.

Format treści: posty, karuzele, stories, reels, live.

Konfiguracja profilu: BIO, nazwa, słowa kluczowe, wyróżnione relacje, CTA.

Jak działa algorytm – co promuje, czego unikać.

16:30 – 17:00 – Podsumowanie dnia, pytania, wnioski.

Dzień 2 – Narzędzia autoprezentacji: Canva, CapCut i ChatGPT w akcji

09:00 – 09:15 – Wprowadzenie do dnia, przypomnienie celów.

09:15 – 10:45 – Canva – wizualna tożsamość marki osobistej

Tworzenie spójnej identyfikacji graficznej (kolory, fonty, logo).

Szablony do postów, stories i banerów.

Projektowanie przykładowych materiałów autoprezentacyjnych.

10:45 – 11:00 – ☕ Przerwa kawowa.

11:00 – 12:30 – CapCut – podstawy montażu wideo

Cięcie, dodawanie efektów i przejść.

Napisy, muzyka i animacje.

Montaż krótkiego filmu autoprezentacyjnego.

12:30 - 13:15 – 🍽️ Przerwa obiadowa.

13:15 – 14:45 – Podstawy nagrywania telefonem

Światło, kadr, dźwięk – zasady dobrego nagrania.

Najczęstsze błędy przy nagrywaniu i jak ich unikać.

14:45 – 15:00 – ☕ Przerwa kawowa.

15:00 – 16:30 – Łączenie narzędzi w spójną opowieść o sobie

Canva + CapCut + ChatGPT w praktycznym przykładzie.

Tworzenie mini-kampanii: grafika + wideo + opis.

Prezentacja prac uczestników i omówienie.

16:30 – 17:00 – Walidacja i zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do szkolenia, cele i plan pracy.	-	30-08-2025	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Psychologia pierwszego wrażenia online	-	30-08-2025	09:15	10:45	01:30
3 z 18 Przerwa kawowa.	-	30-08-2025	10:45	11:00	00:15
4 z 18 Spójny wizerunek: rola – wartości – komunikat	-	30-08-2025	11:00	12:30	01:30
5 z 18 Przerwa obiadowa.	-	30-08-2025	12:30	13:15	00:45
6 z 18 Sztuka mówienia do kamery	-	30-08-2025	13:15	14:45	01:30
7 z 18 Przerwa kawowa.	Sonia Gur	30-08-2025	14:45	15:00	00:15
8 z 18 Twoja marka osobista na Instagramie	Sonia Gur	30-08-2025	15:00	16:30	01:30
9 z 18 Podsumowanie dnia, pytania, wnioski.	Sonia Gur	30-08-2025	16:30	17:00	00:30
10 z 18 Wprowadzenie do dnia, przypomnienie celów.	Sonia Gur	31-08-2025	09:00	09:15	00:15
11 z 18 Canva – wizualna tożsamość marki osobistej	Sonia Gur	31-08-2025	09:15	10:45	01:30
12 z 18 Przerwa kawowa.	Sonia Gur	31-08-2025	10:45	11:00	00:15
13 z 18 CapCut – podstawy montażu wideo	Sonia Gur	31-08-2025	11:00	12:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 18 Przerwa obiadowa.	Sonia Gur	31-08-2025	12:30	13:15	00:45
15 z 18 Podstawy nagrywania telefonem	Sonia Gur	31-08-2025	13:15	14:45	01:30
16 z 18 Przerwa kawowa	Sonia Gur	31-08-2025	14:45	15:00	00:15
17 z 18 Łączenie narzędzi w spójną opowieść o sobie	Sonia Gur	31-08-2025	15:00	16:30	01:30
18 z 18 Walidacja i zakończenie szkolenia	Sonia Gur	31-08-2025	16:30	17:00	00:30

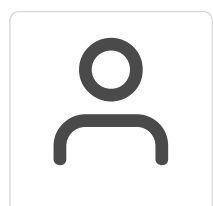
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sonia Gur

Właścicielka agencji FAMA – Social Media Agency, social media managerka z ponad pięcioletnim doświadczeniem w prowadzeniu skutecznej komunikacji online. Absolwentka Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, magister e-biznesu i profesjonalnej komunikacji. Specjalizuje się w tworzeniu strategii obecności marek w mediach społecznościowych, budowaniu zaangażowanych

społeczności oraz kreowaniu treści dopasowanych do dynamicznie zmieniających się trendów i potrzeb odbiorców. Jej działania łączą pasję do marketingu, znajomość nowych technologii oraz wyczucie języka komunikacji cyfrowej. Jako liderka FAMA wspiera firmy w skutecznym docieraniu do klientów, stawiając na autentyczność, analizę danych i kreatywne podejście do każdego projektu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Adres

ul. Słowiańska 1/9

93-101 Łódź

woj. łódzkie

budynek B

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123