



Egesta Elżbieta
Mazur - Tackowiak
★★★★★ 4,9 / 5
79 ocen

Pewność przed kamerą – skuteczne wystąpienia i budowanie marki w social mediach

Numer usługi 2025/09/29/125429/3040869

📍 Michałowo / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 27.11.2025 do 30.11.2025

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
178,57 PLN brutto/h
178,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Dynamiczny rozwój social mediów sprawia, że wideo jest jednym z najskuteczniejszych sposobów dotarcia do klientów i budowania marki. Wielu przedsiębiorców i pracowników ma jednak obawy przed wystąpieniem przed kamerą – boją się oceny, czują treść i nie wiedzą, jak mówić ciekawie.

Podczas tego szkolenia uczestnicy nauczą się, jak swobodnie i profesjonalnie występować przed kamerą, tworzyć angażujące treści wideo i skutecznie wykorzystywać je w promocji firmy.

Szkolenie ma charakter **praktyczny** – większość czasu poświęcona jest ćwiczeniom, nagraniom i analizie własnych wystąpień.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

24-11-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Cele główne: przełamanie barier związanych z wystąpieniami przed kamerą, zdobycie praktycznych umiejętności nagrywania krótkich wideo prezentujących firmę, poznanie zasad budowania marki i promocji w social mediach

Cele szczegółowe: zrozumienie psychologicznych mechanizmów tremy i poznanie technik jej redukcji, opanowanie podstaw mowy ciała, emisji głosu i dykcji przed kamerą, nauka przygotowania krótkiego scenariusza i planu nagrania, ćwiczenia z autoprezentacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady wystąpień przed kamerą, podstawy pracy z głosem, mową ciała oraz wie, jak przygotować scenariusz krótkiego nagrania promującego firmę.	Uczestnik opracuje prosty scenariusz 30-sekundowego nagrania	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia elementy dobrej autoprezentacji przed kamerą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi nagrać i zaprezentować krótki materiał wideo o swojej firmie, wykorzystując techniki autoprezentacji i storytellingu.	Uczestnik samodzielnie przygotowuje plan swojego wystąpienia przed kamerą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik samodzielnie nagrywa wystąpienie przed kamerą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik jest zmotywowany do regularnego tworzenia i publikowania treści wideo, dostrzega wartość w budowaniu marki osobistej i firmowej w Internecie.	Uczestnik opracowuje prosty plan działań wideo na najbliższy miesiąc.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera kanały social media, w których zamierza publikować treści.	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

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane uczestnikom w formie prezentacji.

W cenę szkolenia jest wliczona przerwa i walidacja.

Dzień 1. (27 października), 6h online **Temat przewodni:** *Przełamanie barier i swoboda przed kamerą*

1. Wprowadzenie i integracja grupy

- Omówienie celów szkolenia i oczekiwań uczestników
- Rola wideo w budowaniu wizerunku firmy i marki osobistej

2. Psychologia wystąpień przed kamerą

- Najczęstsze obawy i blokady (trema, wizerunek, krytyka)
- Ćwiczenia na redukcję stresu i nabranie pewności siebie

3. Mowa ciała i głos przed kamerą

- Postawa, gesty i kontakt wzrokowy
- Ćwiczenia

4. Tipy i wskazówki

Dzień 2 (30 października), 6h (stacjonarnie)

Temat przewodni: *Profesjonalne nagrania i skuteczna komunikacja w social mediach*

1. Praca z kamerą i sprzętem

- Podstawy techniczne (światło, dźwięk, kadrowanie)
- Przygotowanie scenariusza i planu nagrania

2. Storytelling i angażujący przekaz

- Jak opowiadać o firmie i produktach w ciekawy sposób
- Budowanie zaufania i autentyczności w komunikacji

3. Nagrania praktyczne – warsztat

- Realizacja własnych nagrań pod okiem trenera
- Ćwiczenia powtórzeniowe, analiza i doskonalenie formy

4. Budowanie marki w social mediach

- Jak i gdzie publikować nagrania (LinkedIn, Instagram, TikTok, YouTube)
- Spójność wizualna i językowa marki
- Dobre praktyki i najczęstsze błędy

5. Podsumowanie i plan działań po szkoleniu

- Indywidualne rekomendacje
- Jak wdrożyć zdobyte umiejętności w swojej firmie

6. Walidacja 30 min

- Czas trwania szkolenia 10,5 h zegarowe
- Czas godzin dydaktycznych - 14 h.

Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w małych grupach 1-3 osobowych. Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy. Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 80% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.

Walidacja - test teoretyczny z automatycznie generowanym wynikiem.

Przerwy wliczone w czas trwania szkolenia, min. jedna przerwa 15 min na 1,5h.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
Brak wyników.						

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Sikorska

Wykształcenie: mgr administracji; podyplomowo: Komunikacja i Kreowanie Wizerunku w Mediach

Od 2009 roku wspiera przedsiębiorców i organizacje pozarządowe w działaniach marketingowych oraz promocyjnych. Twórca kreatywnego wideo. Do budowania marki firm stosuje aplikacje oraz formaty, które najłatwiej trafiają do odbiorców. Wykorzystuje w tym celu także wiedzę i umiejętności zdobyte na stanowisku dziennikarskim w lokalnych mediach. Specjalista d.s marketingu w wielu firmach komercyjnych na stanowisku regionalny koordynator marketingu w Szkołach Żak w Kwidzynie, Grudziądzu, Starogardzie Gdańskim. Praca na stanowisku specjalisty ds. marketingu w Ford Gołębiowski w Starogardzie oraz ELPIGAZ w Gdańsku. Dziennikarz w MEDIA SKOK w Gdyni. Trener i szkoleniowiec z zakresu social mediów, cyfrowego marketingu. Przeprowadziła już ponad 328 h szkoleń z social mediów, videomarketingu oraz sprzedaży cyfrowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe zostaną przekazane uczestnikom w formie prezentacji

Warunki techniczne

Uczestnik ma zapewniony sprzęt komputerowy we własnym zakresie z dostępem do kamery i mikrofonu. Uczestnik powinien zapisać się na usługę na 1 dzień przed terminem jej rozpoczęcia, w przypadku usług zdalnych co najmniej 2 dni przed. Obecność każdego uczestnika - wymagane 80% obecności. Uczestnik przyjmuje do wiadomości i wyraża zgodę, na utrwalanie jego wizerunku w trakcie realizacji usługi w postaci robienia screenów, aby udokumentować jego udział w usłudze - warunek konieczny do rozliczenia usługi. Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Adres

Michałowó 32a
14-240 Michałowó
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- WC, parking

Kontakt



Elżbieta Mazur

E-mail egesta.mazur.elzbieta@gmail.com

Telefon (+48) 668 335 986