



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

731 ocen

Kompleksowe szkolenie Social Media: fotografia, wideo, montaż, branding i publikacja treści

Numer usługi 2025/11/17/160205/3152465

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 19.01.2026 do 23.01.2026

10 200,00 PLN brutto

10 200,00 PLN netto

226,67 PLN brutto/h

226,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: • właścicieli firm, • osób prowadzących media społecznościowe, • pracowników działów marketingu, • osób budujących markę osobistą, • freelancerów, fotografów, twórców i aspirujących twórców treści.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	18-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	45
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, profesjonalnego prowadzenia mediów społecznościowych firmy lub marki osobistej. Uczestnicy poznają zasady tworzenia treści zdjęciowych i wideo, budowania spójnego brandingu, montażu wideo, przygotowania grafik, publikacji treści, analizy trendów oraz pracy z algorytmami platform społecznościowych.

Po zakończeniu usługi uczestnik potrafi samodzielnie stworzyć i opublikować komplet wartościowych materiałów na Instagram, Facebook, Ti

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza -Zna zasady działania najważniejszych platform społecznościowych. -Rozumie podstawy brandingu, identyfikacji wizualnej i tworzenia spójnego wizerunku marki. -Zna zasady fotografii mobilnej, kompozycji, oświetlenia i edycji zdjęć. -Rozumie budowę krótkiego wideo, strukturę rolki, storytelling, CTA oraz algorytmy platform. -Potrafi odróżnić formaty treści i zna wymagania techniczne publikacji. Umiejętności -Tworzy atrakcyjne zdjęcia firmowe, lifestyle'owe oraz produktowe. -Nagrywa i montuje krótkie wideo (Reels/TikTok/Shorts) przy użyciu CapCut i Canvy. -Projektuje grafiki dopasowane do marki z użyciem Canvy. -Dobiera kolory, fonty i elementy identyfikacji wizualnej. -Publikuje materiały na różnych platformach oraz stosuje poprawne opisy, hashtagi i formaty. Kompetencje społeczne -Potrafi ocenić jakość swoich materiałów i wprowadzać ulepszenia. -Rozwija kreatywność i świadomie buduje wizerunek marki. -Planuje harmonogram publikacji i konsekwentnie realizuje strategię komunikacji.	test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

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 – WPROWADZENIE DO SOCIAL MEDIÓW + BRANDING OD PODSTAW

1. Wprowadzenie do social mediów

- Czym są social media – prosto i praktycznie
- Różnice między platformami (Instagram, Facebook, TikTok, YouTube + Shorts)
- Gdzie publikujemy, co działa i dlaczego
- Rodzaje kont (osobiste, firmowe, twórcy)

2. Podstawy strategii i brandingu firmy

- Po co firmie branding – i dlaczego zaczyna się od logo
- Dlaczego logo powinno zrobić studio graficzne
- Kolory marki – jak je dobrać i jak używać
- Fonty marki – zasady prostego brandbooka
- Jak przenieść branding do social mediów
- Przykłady dobrych i złych profili

3. Przegląd podstawowych formatów treści

- Posty zdjęciowe
- Grafiki (informacyjne, sprzedażowe)
- Rolki (krótkie wideo)
- Stories – codzienny kontakt z klientem
- Filmy długie na YouTube + Shorts

4. Praktyka dnia

- Zakładanie / konfiguracja profilu firmowego
- Ustalenie brandingu indywidualnego dla każdej firmy
- Wybór kolorów i fontów w Canvie
- Tworzenie pierwszej prostej grafiki firmowej (post powitalny)

DZIEŃ 2 – FOTOGRAFIA W SOCIAL MEDIACH + EDYCJA ZDJĘĆ

1. Podstawy robienia zdjęć telefonem

- Zasady kadrowania
- Światło – naturalne vs sztuczne
- Tło, kompozycja, minimalizm
- Jak robić zdjęcia, które wyglądają drożej niż są

2. Rodzaje zdjęć wykorzystywanych w SM

- Zdjęcia lifestyle'owe
- Zdjęcia z życia firmy (behind the scenes)
- Zdjęcia produktowe – podstawy
- Grafiki sprzedażowe (jak je uzupełniać zdjęciami)

3. Akcesoria do zdjęć

- Statyw
- Lampa / ring / softbox
- Tła do zdjęć produktowych
- Podstawowe dodatki

4. Edycja zdjęć – aplikacje

- Canva – prosta obróbka i grafiki
- Photoshop Express – szybkie poprawki jakości
- FaceApp – wygładzanie twarzy, korekty (bez przesady)

5. Praktyka dnia

- Sesja zdjęciowa: lifestyle + firmowe
- Sesja zdjęciowa: produktowa
- Obróbka zdjęć w trzech aplikacjach
- Stworzenie 3 gotowych postów zdjęciowych

DZIEŃ 3 – TWORZENIE WIDEO DO SOCIAL MEDIÓW

1. Wprowadzenie do krótkich form wideo

- Dlaczego krótkie wideo wygrywa
- Jak działa algorytm rolek i TikToka
- Różnice między Reels, TikTok a Shorts

2. Rodzaje wideo (nagrywamy każdy z nich)

- Rolka lifestyle'owa
- Rolka estetyczna
- Rolka mówiona (wywiad lub do kamery)
- Rolka humorystyczna / viralowa
- Rolki „trendy” – jak je znaleźć i dopasować

3. Sprzęt do nagrywania wideo

- Telefon – ustawienia i triki
- Statyw
- Mikrofony – jakie wybrać i jak ustawić
- Oświetlenie (ring / softbox)
- Gimbal

4. Praktyka dnia – nagrywamy 4 typy rolek

- Lifestyle
- Estetyczna
- Mówiona
- Trendowa / humorystyczna

DZIEŃ 4 – MONTAŻ I EDYCJA WIDEO + CTA

1. Podstawy montażu – od zera do gotowej rolki

- Jak budować historię
- Ujęcia obowiązkowe
- Tempo, przejścia, muzyka, napisy
- Dobór muzyki zgodnej z trendami

2. Aplikacje do edycji

- CapCut – główne narzędzie
- Canva – animacje, layouty wideo
- Photoshop Express i FaceApp

3. Tworzenie CTA (końcówek)

- Co to jest CTA i po co się je stosuje
- Jak wygląda dobra końcówka wideo
- Tworzenie krótkiej animacji CTA w Canvie

4. Praktyka dnia

- Montaż 2 rolek nagranych dzień wcześniej
- Dobór muzyki, napisów, efektów
- Stworzenie własnego CTA

DZIEŃ 5 – PUBLIKACJA, FORMATY, ALGORYTM + YOUTUBE I SHORTS

1. Formatowanie materiałów do różnych platform

- Rozdzielczości i proporcje (1:1, 4:5, 9:16).
- Format pliku: kiedy MP4, kiedy JPG, kiedy PNG
- Różnice w opisach i hashtagach między platformami

2. Publikacja postów i rolek

- Publikacja na Instagramie
- Publikacja na Facebooku

- Publikacja na TikToku
- Harmonogramy publikacji
- Zasada „minimum 1 relacja dziennie”

3. YouTube

- Jak wrzucić film długi krok po kroku
- Miniatury – jak zrobić miniaturę, która klika
- Shorts – zasady nagrywania i publikacji
- Narzędzia montażowe (CapCut / Canva)

4. Trendy i algorytm

- Jak wyszukiwać trendy
- Trendy a strategia – czego nie kopiować
- Algorytm – co robić, aby materiały miały zasięgi

5. Praktyka finałowa

- Publikacja 1 zdjęcia
- Publikacja 1 rolki
- Publikacja 1 Shorts

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 55

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 55 Czym są social media	Marta Zakrzewska	19-01-2026	08:15	09:00	00:45
2 z 55 Różnice między platformami	Marta Zakrzewska	19-01-2026	09:00	09:45	00:45
3 z 55 Co działa na różnych platformach	Marta Zakrzewska	19-01-2026	09:45	10:30	00:45
4 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	19-01-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 55 Rodzaje kont: osobiste, firmowe, twórcy	Marta Zakrzewska	19-01-2026	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 55 Po co firmie branding	Marta Zakrzewska	19-01-2026	10:45	11:30	00:45
7 z 55 Logo – dlaczego tworzy je studio graficzne	Marta Zakrzewska	19-01-2026	12:15	13:00	00:45
8 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	19-01-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 55 Kolory marki – jak dobrać	Marta Zakrzewska	19-01-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 55 Fonty marki – podstawy brandbooka	Marta Zakrzewska	19-01-2026	14:00	14:45	00:45
11 z 55 Przeniesienie brandingu do social mediów	Marta Zakrzewska	19-01-2026	14:45	15:30	00:45
12 z 55 Zasady kadrowania	Marta Zakrzewska	20-01-2026	08:15	09:00	00:45
13 z 55 Światło – naturalne vs sztuczne	Marta Zakrzewska	20-01-2026	09:00	09:45	00:45
14 z 55 Tło, kompozycja, minimalizm	Marta Zakrzewska	20-01-2026	09:45	10:30	00:45
15 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	20-01-2026	10:30	10:45	00:15
16 z 55 Jak robić zdjęcia, które wyglądają profesjonalnie	Marta Zakrzewska	20-01-2026	10:45	11:30	00:45
17 z 55 Rodzaje zdjęć: lifestyle, backstage	Marta Zakrzewska	20-01-2026	11:30	12:15	00:45
18 z 55 Zdjęcia produktowe – podstawy	Marta Zakrzewska	20-01-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	20-01-2026	13:00	13:15	00:15
20 z 55 Akcesoria: statyw, lampa, tła	Marta Zakrzewska	20-01-2026	13:15	14:00	00:45
21 z 55 Edycja zdjęć: Canva, Photoshop Express	Marta Zakrzewska	20-01-2026	14:00	14:45	00:45
22 z 55 Tworzenie gotowych postów zdjęciowych	Marta Zakrzewska	20-01-2026	14:45	15:30	00:45
23 z 55 Dlaczego krótkie wideo wygrywa	Marta Zakrzewska	21-01-2026	08:15	09:00	00:45
24 z 55 Algorytm rolek i TikToka	Marta Zakrzewska	21-01-2026	09:00	09:45	00:45
25 z 55 Różnice Reels, TikTok, Shorts	Marta Zakrzewska	21-01-2026	09:45	10:30	00:45
26 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	21-01-2026	10:30	10:45	00:15
27 z 55 Rodzaje wideo – omówienie	Marta Zakrzewska	21-01-2026	10:45	11:30	00:45
28 z 55 Nagranie rolki lifestyle	Marta Zakrzewska	21-01-2026	11:30	12:15	00:45
29 z 55 Nagranie rolki estetycznej	Marta Zakrzewska	21-01-2026	12:15	13:00	00:45
30 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	21-01-2026	13:00	13:15	00:15
31 z 55 Nagranie rolki mówionej	Marta Zakrzewska	21-01-2026	13:15	14:00	00:45
32 z 55 Nagranie rolki trendowej/humorystycznej	Marta Zakrzewska	21-01-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 55 Sprzęt do nagrywania: statyw, mikrofon, światło	Marta Zakrzewska	21-01-2026	14:45	15:30	00:45
34 z 55 Podstawy montażu – historia, ujęcia	Marta Zakrzewska	22-01-2026	08:15	09:00	00:45
35 z 55 Tempo, przejścia i struktura rolki	Marta Zakrzewska	22-01-2026	09:00	09:45	00:45
36 z 55 Muzyka i napisy – jak dobierać	Marta Zakrzewska	22-01-2026	09:45	10:30	00:45
37 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	22-01-2026	10:30	10:45	00:15
38 z 55 CapCut – praktyczne narzędzia	Marta Zakrzewska	22-01-2026	10:45	11:30	00:45
39 z 55 Canva – animacje i dodatki	Marta Zakrzewska	22-01-2026	11:30	12:15	00:45
40 z 55 CTA – po co i jak stosować	Marta Zakrzewska	22-01-2026	12:15	13:00	00:45
41 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	22-01-2026	13:00	13:15	00:15
42 z 55 Tworzenie własnej końcówki CTA	Marta Zakrzewska	22-01-2026	13:15	14:00	00:45
43 z 55 Montaż 1 rolki	Marta Zakrzewska	22-01-2026	14:00	14:45	00:45
44 z 55 Montaż 2 rolki	Marta Zakrzewska	22-01-2026	14:45	15:30	00:45
45 z 55 Formatowanie treści – proporcje i wymiary	Marta Zakrzewska	23-01-2026	08:15	09:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 55 Format plików: MP4, JPG, PNG	Marta Zakrzewska	23-01-2026	09:00	09:45	00:45
47 z 55 Opisy i hashtagi – różnice między platformami	Marta Zakrzewska	23-01-2026	09:45	10:30	00:45
48 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	23-01-2026	10:30	10:45	00:15
49 z 55 Publikacja postów i rolek IG/FB/TikTok	Marta Zakrzewska	23-01-2026	10:45	11:30	00:45
50 z 55 Harmonogramy publikacji + zasada 1 relacji	Marta Zakrzewska	23-01-2026	11:30	12:15	00:45
51 z 55 YouTube – publikacja filmu długiego	Marta Zakrzewska	23-01-2026	12:15	13:00	00:45
52 z 55 Przerwa	Marta Zakrzewska	23-01-2026	13:00	13:15	00:15
53 z 55 Miniatury YouTube – jak robić klikalne	Marta Zakrzewska	23-01-2026	13:15	14:00	00:45
54 z 55 Shorts – zasady nagrywania i publikacji	Marta Zakrzewska	23-01-2026	14:00	14:45	00:45
55 z 55 Publikacja 1 zdjęcia, 1 rolki i 1 Shorts – podsumowanie szkolenia	Marta Zakrzewska	23-01-2026	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	226,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	226,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Wrzaskiewicz

Marcin Wrzaskiewicz -sprzedaż, obsługa klienta, marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, umiejętności miękkie,

02.2020 - ALEF Centrum Nauki, Rozwoju i Doradztwa - trener, szkoleniowiec

2020 College Medyczny- trener, szkoleniowiec

2020 Konsorcjum Naukowo-Edukacyjne - wykładowca, trener

2018 Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi - wykładowca, trener

2014-2019 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Mercedes-Benz "Rita Motors"

2013-2014 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Hyundai- "Folwark samochodowy"

2012-2013 Specjalista ds. ubezpieczeń- PZU

1999-2012 Prowadzenie własnej firmy- Sprzedaż pamiątek regionalnych

1996-1997 Zamek w Chęcinach Obsługa Ruchu Turystycznego

1997-2002 Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków, Studia Magisterskie, Historia

2003-2004 Akademia Świętokrzyska, Kielce Studia Podyplomowe - Informatyka, Logopedia, Doradztwo zawodowe i coaching.

KURSY, SZKOLENIA, STUDIA PODYPLOMOWE

- Trener umiejętności społecznych
- AAC – Wspomagające i alternatywne metody komunikacji
- Szkolenie PECS- szybkie nauczanie umiejętności porozumiewania się osoby, które nie posiadają funkcjonalnej mowy.
- Narzędzia komunikacji interpersonalnej w codziennej pracy nauczyciela
- Rozwijanie zdolności poznawczych uczniów i kreatywności
- Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?



2 z 2

Marta Zakrzewska

Jestem twórczynią treści z ponad czteroletnim doświadczeniem w prowadzeniu własnego konta, które osiągnęło duże sukcesy - obecnie obserwuje mnie ponad 40 000 osób. Stworzyłam kilkadziesiąt viralowych materiałów i na co dzień opiekuję się social mediami kilkunastu firm, realizując wszystkie treści od A do Z. Jestem absolwentką profesjonalnego kursu fotograficznego i kursu tworzenia kontentu, a w ciągu swojej kariery zrealizowałam współpracę z ponad 400 markami z całego świata.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Kontakt



PATRYCJA CHABA

E-mail patrycja.chaba@irin.pl

Telefon (+48) 731 592 849