



IT ENGINEERING &
CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 193 oceny

Eco Reels – Tworzenie Autentycznych i Świadomych Wideo dla Social Media w Stylu Eko - szkolenie

Numer usługi 2025/12/16/156609/3216494

📍 Królikowo / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 17.02.2026 do 18.02.2026

7 200,00 PLN brutto

7 200,00 PLN netto

288,00 PLN brutto/h

288,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do wszystkich osób, które chcą nauczyć się tworzyć atrakcyjne i angażujące materiały wideo na potrzeby promocji marki, usług lub własnej działalności. Uczestnikami mogą być zarówno osoby prowadzące firmy, jak i osoby planujące rozwój w mediach społecznościowych, twórcy internetowi, pracownicy działów marketingu, edukatorzy czy przedstawiciele wolnych zawodów. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w nagrywaniu – jest przeznaczone zarówno dla początkujących, jak i tych, którzy chcą uporządkować swoją wiedzę i udoskonalić warsztat. Uczestnicy poznają zasady nagrywania, montażu oraz publikacji krótkich form wideo z wykorzystaniem dostępnych narzędzi – również tych bezpłatnych i intuicyjnych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

16-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

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

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego, kreatywnego i świadomego tworzenia krótkich form wideo (Reels, Shorts, TikTok) w duchu zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu nagrywania reelsów	omawia zasady naturalnej prezentacji przed kamerą (gestykulacja, głos, ustawienie kadru).	Test teoretyczny
	omawia strukturę krótkiego wideo, by skutecznie przyciągało uwagę odbiorcy	Test teoretyczny
	charakteryzuje formaty reelsów – edukacyjne, inspiracyjne, sprzedażowe – i wiem, kiedy je stosować.	Test teoretyczny
	omawia zasady ustawienia światła, kadru i dźwięku, by uzyskać lepszą jakość nagrania, bez drogich narzędzi.	Test teoretyczny
	omawia zasady zrównoważonej produkcji treści: naturalne światło, etyczny przekaz, ograniczenie śladu środowiskowego,	Test teoretyczny
	omawia aplikacje do edycji wideo (CapCut, InShot, Instagram),	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu publikacji reelsów	omawia zasady działania algorytmu Instagrama i jak wpływa na zasięg publikowanych treści	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	definiuje zasady dobierania hashtagów, opisów i miniaturzek zwiększających widoczność reelsa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	rozumie zasady publikacji wideo w odpowiednim czasie i jak angażowania widzów już od pierwszych sekund.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	omawia rolę spójnej identyfikacji wizualnej i dopasowanego CTA w materiałach video	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	omawia zasady tworzenia moodboardu do sesji reelsowej i planowania jej przebiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
nagrywanie skutecznych reelsów	samodzielnie planuje, nagrywa i montuje profesjonalnie wyglądające krótkie wideo (reels).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	posługuje się aplikacjami montażowymi (CapCut, InShot, Instagram), dodaje muzykę, teksty, efekty.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	nagrywa dynamiczne ujęcia i kreatywne przejścia, które zatrzymują uwagę widza	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Tworzy reelsy, które prezentują markę i produkty w atrakcyjny i autentyczny sposób.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	edytuje materiał video z dodaniem efektów, napisów, muzyki i CTA,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	tworzy moodboard do sesji reelsowej i planuje jej przebieg,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie montuje reelsa od surowego materiału do gotowej formy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
publikuje materiał wideo z uwzględnieniem najlepszych praktyk i analizy zasięgów	optymalizuje reelsy pod kątem zasięgu – dobieram czas publikacji, CTA, hashtagi i format.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umiejętnie analizuje efekty publikacji, wyciąga wnioski i udoskonala kolejne treści	Obserwacja w warunkach symulowanych
	promuje reelsy bez budżetu i wykorzystuje podstawowe opcje reklamowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje działania promocyjne zgodnie z zasadami odpowiedzialnego marketingu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
tworzy treści video z zastosowaniem zielonych kompetencji	tworzy reelsy promujące ekologiczne podejście do życia i biznesu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	używa naturalnego światła, minimalnej ilości sprzętu i materiałów, by ograniczyć wpływ środowiskowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje treści, które nie tylko sprzedają, ale też edukują i inspirują do działania na rzecz dobra wspólnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady zrównoważonej produkcji contentu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	promuje produkty i usługi w sposób odpowiedzialny, podkreślając etyczne, ekologiczne i społeczne wartości, które budują długofalowe zaufanie klientów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
buduje relacje wewnętrzne i zewnętrzne	Wzmacnia swój wizerunek jako twórcy świadomego, etycznego i społecznie zaangażowanego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje się z odbiorcami, nie tylko promując produkty, ale też wartości i misję.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomie buduje widoczność w sieci, rozwijając markę osobistą lub biznesową.	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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego tworzenia atrakcyjnych i profesjonalnych krótkich form wideo (Reels, Shorts, TikTok), wykorzystywanych w promocji marki osobistej, produktów lub usług. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat planowania, nagrywania i montażu materiałów wideo z użyciem prostych narzędzi – również dostępnych w smartfonie. Szkolenie pozwoli rozwinąć praktyczne umiejętności tworzenia angażujących treści dopasowanych do różnych platform społecznościowych, a także dostarczy wskazówek dotyczących estetyki, przekazu, wykorzystania dźwięku i aktualnych trendów. Uczestnicy nauczą się świadomie wykorzystywać wideo jako narzędzie komunikacji i budowania zasięgu w internecie.

Uczestnicy nauczą się, jak **planować, nagrywać i edytować autentyczne wideo**, które skutecznie buduje wizerunek marki, wzmacnia relacje z odbiorcami i przekazuje wartości w sposób spójny z ideą *eco storytellingu*.

Szkolenie łączy elementy **strategii, estetyki i techniki**, pokazując, jak tworzyć angażujące materiały wideo z wykorzystaniem naturalnego światła, prostych narzędzi i darmowych aplikacji montażowych.

Dodatkowo uczestnicy rozwiną **zielone kompetencje cyfrowe** – nauczą się działać zgodnie z zasadą *less waste content creation*: świadomie wykorzystywać zasoby, minimalizować nadprodukcję treści i tworzyć komunikację opartą na wartościach, autentyczności i odpowiedzialności społecznej.

Efektem szkolenia będzie umiejętność tworzenia **eco-friendly wideo**, które nie tylko promuje, ale też inspiruje i buduje trwałe zaufanie w świecie social media.

Usługa przeplatana jest zajęciami praktycznymi w celu lepszego przyswojenia wiedzy i umiejętności uczestników. Usługa prowadzona jest przez obydwóch trenerów jednocześnie, brak możliwości uwzględnienia tego w harmonogramie usługi.

1. Powitanie i wprowadzenie

- Zapoznanie z celem i strukturą szkolenia
- Przegląd najlepszych reelsów – analiza: co działa, a co nie?
- Ćwiczenie: Wybór inspirującego reelsa i omówienie jego skuteczności

2. Oswojenie się z kamerą – pierwsze nagrania

- Jak mówić naturalnie do kamery i ustawić kadr?
- Testowanie różnych formatów: mówione, montowane, narracyjne
- Ćwiczenie: Nagranie pierwszego krótkiego reelsa

3. Storytelling i planowanie reelsów

- Struktura skutecznego reelsa: przyciągający hook, wartość, CTA

- Przegląd najpopularniejszych formatów: edukacyjne, sprzedażowe, lifestyle
- Planowanie własnego reelsa – ćwiczenie: przedstawienie pomysłu w 2 zdaniach

4. Nagrywanie reelsów – techniki i przejścia

- Jak nagrywać dynamiczne ujęcia (panning, slow motion, zmiana perspektywy)?
- Triki montażowe i przejścia bez dodatkowego sprzętu
- Ćwiczenie: Nagranie minimum 3 różnych przejść

5. Montaż i edycja reelsów

- Aplikacje montażowe: CapCut, InShot, Instagram – szybki tutorial
- Dodawanie napisów, efektów, dźwięku i CTA
- Ćwiczenie: Edycja własnego reelsa – indywidualna praca z pomocą trenera

6. Optymalizacja i publikacja reelsów

- Najlepsze praktyki publikacyjne: godziny, hashtagi, miniaturki
- Jak działa algorytm Instagrama i jak zwiększyć zasięgi?
- Ćwiczenie: Uczestnik publikuje swój reels lub zapisuje go z gotowym opisem

7. Zielone kompetencje w produkcji treści wideo

- Wprowadzenie do zielonych kompetencji w marketingu i promocji
- Zrównoważona produkcja reelsów: naturalne światło, brak odpadów, minimalizm sprzętowy
- Etyczna komunikacja marki – jak promować wartości i autentyczność
- Storytelling z misją – jak tworzyć treści z przesłaniem społecznym i środowiskowym
- Zielony wizerunek marki – jak wyróżnić się odpowiedzialnością
- Ćwiczenie: Zaprojektuj swój eko-reels – treść, przekaz, CTA

8. Podsumowanie i sesja Q&A

- Prezentacja stworzonych materiałów
- Feedback od prowadzącego i grupy

Walidacja (30min)

Dla lepszego przyswojenia programu szkoleń Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne.

Usługa prowadzona jest w formie wykładu, zajęć praktycznych oraz dyskusji otwartej z uczestnikami szkolenia.

Dodatkowe warunki przystąpienia do szkolenia - podstawowa znajomość obsługi komputera.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (45 min). Przerwy zostały wliczone do godzin usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

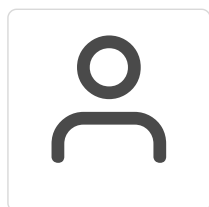
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	288,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	288,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Urszula Stefanowicz-Peczyńska

Założycielka agencji marketingowej - Detalle. W swoim 7 letnim doświadczeniu na stanowiskach managerskich współpracowała z zespołami marketingowymi, szkoląc i rozwijając swoje umiejętności w praktyce. Swoje doświadczenie w marketingu przekłada na szereg działań współpracując z wieloma firmami tworząc dla nich strategie marketingowe, kampanie, projekty, materiały foto i video. Jest specjalistką w tworzeniu komunikacji social media oraz influencer marketingu. Pracowała z wieloma markami lifestylowymi, wybierając kolekcje ubrań i sneakersów, które odmieniły rynek modowy i nadawały kierunek trendom. Jako brand manager stworzyła niezapomniane kampanie, sesje zdjęciowe, pokazy mody i współpracy z influencerami. Przeprowadziła kilkaset godzin doradztwa i szkoleń w zakresie budowania strategii marketingowej, tworzenia kampanii czy budowania marki.

Wykształcenie wyższe

Studia podyplomowe - Grafika i multimedia - WSB Gdańsk, październik 2020r. - czerwiec 2021 r.

Studia podyplomowe - Psychodietetyka - Uniwersytet SWPS w Warszawie październik 2016 r. – czerwiec 2017 r.

Studia licencjackie – Dietetyka - Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, październik 2013 r. – czerwiec 2015 r.



2 z 2

Beata Argalska

Posiada ponad 7 letnie doświadczenie w Marketingu. Swoją karierę zaczynała w lifestylowym magazynie, agencji reklamowej i grupie deweloperskiej. Jest specjalistką w dziedzinie komunikacji marketingowej, insightu konsumenckiego, budowania strategii Social Media i marketingu deweloperskiego.

Od 2019 roku świadczy usługi w zakresie doradztwa i szkoleń z budowania strategii marketingowej oraz tworzenia kampanii reklamowych.

Wykształcenie wyższe:

- Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu (mgr turystyki i rekreacji)

- Uniwersytet Gdański - Reklama i marketing medialny ukończone w 2019 roku

- Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku - Grafika i multimedia, studia podyplomowe ukończone w 2021 roku

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptu zostaną udostępnione uczestnikom podczas usługi oraz po jej realizacji.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy 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).

Adres

Królikowo 63
11-015 Królikowo
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Marta Skraba

E-mail szkolenia@it-ec.pl

Telefon (+89) 451 055 967