



Energia Dla Biznesu
Krystyna Żmijewska

★★★★★ 4,9 / 5

157 ocen

Marketing online - tworzenie filmików i rolek promocyjnych

Numer usługi 2026/02/02/149371/3300677

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 14.03.2026 do 15.03.2026

3 700,00 PLN brutto

3 700,00 PLN netto

185,00 PLN brutto/h

185,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Osoby prywatne oraz pracownicy, właściciele firm, kadra zarządzająca i inne osoby, które chcą się nauczyć się przygotowywać krótkie filmy promocyjne.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	13-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
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

Uczestnik szkolenia "Marketing online - tworzenie filmików i rolek promocyjnych" po zakończeniu szkolenia, będzie umiał samodzielnie nakręcić krótki film promocyjny, przyciąć go, dodać do niego napisy, muzykę oraz odpowiedni kontent marketingowy. Będzie wiedział jakich narzędzi komputerowych użyć aby przygotować rolki i filmy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik rozróżnia formaty krótkich form wideo stosowanych w social media oraz elementy wpływające na uwagę odbiorcy. Umiejętności: Opisuje podstawowe ustawienia techniczne smartfona i zasady pracy ze światłem podczas nagrań.	Uczestnik rozróżnia formaty pionowe (Reels, TikTok, Shorts) oraz opisuje rolę pierwszych sekund nagrania w przyciąganiu uwagi odbiorcy. Uczestnik wymienia podstawowe parametry nagrywania w smartfonie oraz opisuje wpływ oświetlenia i akcesoriów na jakość wideo.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Rozróżnia zasady kompozycji obrazu i rodzaje planów filmowych stosowanych w wideo marketingowym. Umiejętności: Opisuje elementy storytellingu i zasady budowania narracji marki w materiale wideo.	Uczestnik rozróżnia zasady kompozycji obrazu oraz opisuje zastosowanie różnych planów filmowych. Uczestnik opisuje elementy storytellingu w wideo marketingowym oraz czynniki wpływające na zaangażowanie widza.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Wymienia etapy montażu mobilnego oraz funkcje aplikacji do edycji wideo.	Uczestnik wymienia podstawowe narzędzia aplikacji do montażu mobilnego oraz opisuje kolejne etapy edycji wideo.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Opisuje zasady pracy z dźwiękiem, napisami i efektami wizualnymi w krótkich formach wideo. Umiejętności: Rozróżnia funkcje AI w edycji wideo oraz elementy zwiększające atrakcyjność materiału.	Uczestnik opisuje rolę dźwięku, napisów i efektów specjalnych w materiałach wideo publikowanych w social media. Uczestnik wymienia przykłady wykorzystania AI w edycji wideo oraz opisuje znaczenie trendów i efektownych przejść.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Opisuje zasady publikacji wideo w social media oraz podstawowe wskaźniki analityczne.	Uczestnik opisuje zasady przygotowania wideo do publikacji oraz rozróżnia podstawowe wskaźniki statystyk materiałów wideo.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Uczestnik dostrzega znaczenie systematyczności, kreatywności oraz reagowania na potrzeby odbiorców w procesie tworzenia i publikowania treści wideo w social media.	Uczestnik opisuje znaczenie regularności publikacji, analizy reakcji odbiorców oraz dostosowywania treści wideo do oczekiwań i zachowań grupy docelowej.	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

Moduły szkoleniowe:

DZIEŃ 1: Strategia, Sprzęt i Warsztat Operatorski (10h)

Moduł 1: Strategia wideo i formaty social media

- Specyfika formatów pionowych (Reels, TikTok, Shorts).
- Psychologia uwagi: jak przyciągnąć widza w pierwsze 3 sekundy (hooki).
- Planowanie scenariusza i storyboardu.
- **Ćwiczenie:** Tworzenie planu krótkiej rolki sprzedażowej.

Moduł 2: Sprzęt i ustawienia techniczne smartfona

- Optymalne ustawienia aparatu (klatki na sekundę, rozdzielczość).
- Akcesoria mobilnego twórcy: gimbałe, statywy, mikrofony krawatowe.
- Wykorzystanie światła dziennego i lamp pierścieniowych/panelowych.
- **Zadanie:** Konfiguracja smartfona i testy oświetlenia w różnych warunkach.

Moduł 3: Warsztat operatorski i kadrowanie

- Zasady kompozycji (trójkąt, linie prowadzące).
- Rodzaje planów filmowych i perspektywy.
- Ruch kamerą: jak uzyskać płynne ujęcia "z ręki" i kreatywne przejścia (transitions).
- **Ćwiczenie:** Nagrywanie serii ujęć typu B-roll dla wybranego produktu.

Moduł 4: Praca przed kamerą i storytelling

- Pokonywanie lęku przed obiektywem i praca głosem.
- Budowanie narracji – opowiadanie historii marką.
- Wykorzystanie trendów i dopasowanie ich do profilu firmy.
- **Zadanie:** Nagranie krótkiej "setki" (wypowiedzi do kamery).

DZIEŃ 2: Montaż, Postprodukcja i Dystrybucja (10h)

Moduł 5: Podstawy montażu mobilnego (np. CapCut/InShot)

- Interfejs aplikacji i narzędzia tnące.
- Praca na warstwach (overlay) i łączenie różnych klipów.
- Regulacja tempa wideo (speed ramping).
- **Ćwiczenie:** Montaż surowego materiału nagranych pierwszego dnia.

Moduł 6: Dźwięk, Napisy i Efekty specjalne

- Dobór muzyki z biblioteki i synchronizacja obrazu z rytmem.
- Dodawanie dynamicznych napisów i automatyczna transkrypcja.
- Praca z zielonym ekranem (Chroma Key) i filtrami.
- **Zadanie:** Dodanie efektów dźwiękowych (SFX) i warstwy tekstowej do filmu.

Moduł 7: Zaawansowane funkcje i trendy

- Tworzenie przejść typu "maskowanie".
- Wykorzystanie sztucznej inteligencji w edycji wideo.
- Przygotowanie miniatur (cover photo) przyciągających wzrok.
- **Ćwiczenie:** Wykonanie kreatywnego przejścia odzieżowego lub produktowego.

Moduł 8: Publikacja, Algorytmy i Analityka

- Zasady publikacji: opisy, hashtagi i czas wrzucania.
- Jak czytać statystyki wideo i wyciągać wnioski.
- Zarządzanie komentarzami i budowanie społeczności pod wideo.
- **Zadanie:** Optymalizacja gotowego wideo do publikacji na Instagramie i TikToku.

Walidacja - test 1 h

Godzina zajęć to 45 min. Po 45 min zajęć następuje 15 min przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1: Strategia wideo i formaty social media 3 h	Wioletta Jończyk	14-03-2026	08:00	10:15	02:15
2 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	14-03-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 15 Moduł 2: Sprzęt i ustawienia techniczne smartfona 2 h	Wioletta Jończyk	14-03-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	14-03-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 15 Moduł 3: Warsztat operatorski i kadrowanie 2 h	Wioletta Jończyk	14-03-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	14-03-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 15 Moduł 4: Praca przed kamerą i storytelling 3 h	Wioletta Jończyk	14-03-2026	14:15	16:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Moduł 5: Podstawy montażu mobilnego (np. CapCut/InShot) 2 h	Wioletta Jończyk	15-03-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	15-03-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 15 Moduł 6: Dźwięk, Napisy i Efekty specjalne 2 h	Wioletta Jończyk	15-03-2026	09:45	11:15	01:30
11 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	15-03-2026	11:15	11:30	00:15
12 z 15 Moduł 7: Zaawansowane funkcje i trendy 2 h	Wioletta Jończyk	15-03-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 15 Przerwa	Wioletta Jończyk	15-03-2026	13:00	13:30	00:30
14 z 15 Moduł 8: Publikacja, Algorytmy i Analityka 3 h	Wioletta Jończyk	15-03-2026	13:30	15:45	02:15
15 z 15 Walidacja - test online 1 h	-	15-03-2026	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	185,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	185,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wioletta Jończyk

Wioletta Jończyk to praktyczka marketingu, przedsiębiorczości i budowania marki osobistej w internecie, która w swojej pracy od lat skutecznie łączy świat sportu, zdrowia i promocji online.

Jej zaplecze zawodowe to nie tylko branża fitness, ale również doświadczenie w administracji, marketingu oraz pracy projektowej. Pracowała m.in. jako menager ds. marketingu, realizowała działania promocyjne w różnych organizacjach oraz prowadzi własną działalność gospodarczą, w której samodzielnie odpowiada za promocję usług, komunikację z klientami i budowanie widoczności marki w mediach społecznościowych.

Jako trenerka personalna, instruktorka fitness i organizatorka wydarzeń sportowych na terenie województwa świętokrzyskiego na co dzień wykorzystuje media społecznościowe jako narzędzie pracy – tworzy treści wideo, relacje, rolki i materiały promujące usługi, wydarzenia oraz zdrowy styl życia. Dzięki temu zna nie tylko teorię, ale przede wszystkim praktykę tworzenia angażujących materiałów, które przyciągają uwagę odbiorców i budują zaufanie.

Jej doświadczenie obejmuje:

- budowanie marki osobistej w oparciu o autentyczność i eksperckość,
- promowanie usług lokalnych i projektów społecznych,
- komunikację wizerunkową w branży sportowo-prozdrowotnej,
- tworzenie treści wideo dopasowanych do odbiorcy (rolki, krótkie filmy, relacje),
- wykorzystywanie internetu do pozyskiwania klientów i budowania społeczności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników dostanie materiały w wersji elektronicznej wysłanej na maila przed szkoleniami.

Informacje dodatkowe

Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji. Aby dostać certyfikat kwalifikacji, uczestnik musi uczestniczyć w co najmniej 80% godzin szkoleniowych oraz zdać test zdalny w wyniku co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi. Każdy uczestnik może 5 razy wypełnić test, aby uzyskać poprawność odpowiedzi na poziomie 80%.

W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie lub o tematyce będącej kontynuacją niniejszego szkolenia (szkolenie stacjonarne, szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy osoba lub przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. Zwolnienie przedmiotowe - zgodne z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług

Warunki techniczne

1. własny komputer stacjonarny bądź laptop,
2. dostęp do internetu o minimalnej prędkości pobierania 2 Mb/s
3. Komputer i procesor

- Minimum 1,6 GHz (lub więcej), 2 rdzenie

Pamięć

-4,0 GB pamięci RAM

Dysk twardy

-3,0 GB dostępnego miejsca na dysku

4. telefon smartfon z możliwością nagrywania dźwięku i ruchu

-Standardowa kamera laptopa, mikrofon i głośniki lub kamera zewnętrzna w przypadku komputera stacjonarnego

Zajęcia prowadzone zdalnie posiadają elementy takie jak: ćwiczenia, rozmowy na żywo, chat, testy, współdzielenie ekranu, odtwarzanie audio i DVD,

Kontakt



MONIKA ŻMIJEWSKA

E-mail energiabiznesu@gmail.com

Telefon (+48) 505 027 741