



ZAKLAMERKOWANI
.PL JUSTYNA
SIELGOSKA-MALIK

★★★★★ 4,9 / 5
188 ocen

Rozwój marki osobistej w mediach społecznościowych. Budowanie profilu na Instagramie, Facebooku, TikToku, YouTube. Montaż i nagrywanie video pod social media. Obsługa programu Canva, wykorzystanie AI - szkolenie

Numer usługi 2026/02/04/177486/3307673

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

2 150,00 PLN brutto

2 150,00 PLN netto

97,73 PLN brutto/h

97,73 PLN netto/h

187,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą świadomie budować swoją markę osobistą w social mediach, zwiększyć widoczność, profesjonalizm oraz skuteczność komunikacji online, z naciskiem na praktyczne umiejętności video, grafikę (Canva) oraz wykorzystanie AI.

Szkolenie dedykowane przede wszystkim: właścicielom MŚP, freelancerom (grafika, marketing, IT, copywriting, social media, fotografia, video), twórcom własnych produktów i usług, specjalistom i ekspertom budującym markę osobistą, osobom pracującym w marketingu i komunikacji, twórcom internetowym i aspirującym influencerom, osobom planującym zmianę ścieżki zawodowej oraz osobom bez doświadczenia technicznego.

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, dla firm w okresowych trudnościach (SWO)

Od uczestników nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

40

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

22

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do analizowania celów i niszy marki osobistej, projektowania spójnego i skutecznego profilu na Instagramie, planowania strategii publikacji oraz lejka marketingowego. Uczestnik tworzy scenariusze treści video, nagrywa materiały smartfonem, montuje je w aplikacjach CapCut i Instagram, projektuje grafiki w Canvie, wykorzystuje narzędzia AI do generowania pomysłów i treści oraz publikuje i analizuje efekty działań w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady budowania marki osobistej w mediach społecznościowych	Rozróżnia cele treści: edukacyjne, relacyjne i sprzedażowe; wyjaśnia znaczenie niszy i jednozdaniowej obietnicy wartości	Test teoretyczny
	Opisuje rolę lejka marketingowego w planowaniu treści; wskazuje różnice między formatami Reels, karuzela i Stories	Test teoretyczny
	Opisuje strukturę Reels (hook, rozwinięcie, zakończenie)	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zasady tworzenia, nagrywania i publikacji treści video w mediach społecznościowych	Wskazuje zasady nagrywania smartfonem (światło, kadr, dźwięk)	Test teoretyczny
	Rozpoznaje podstawowe elementy montażu (cięcia, napisy, muzyka)	Test teoretyczny
	Opisuje podstawowe zasady publikacji i analizy treści	Test teoretyczny
Uczestnik planuje strategię komunikacji marki osobistej w mediach społecznościowych	Formułuje jednozdaniową obietnicę wartości	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa niszę i cele publikowanych treści; opracowuje plan publikacji minimum	Analiza dowodów i deklaracji
	Planuje wykorzystanie formatów Reels, karuzela i Stories	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik tworzy treści wizualne i video do mediów społecznościowych	Projektuje BIO i wyróżnione relacje profilu na Instagramie	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje grafikę lub okładkę w Canvie	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje scenariusz Reels z hookiem	Analiza dowodów i deklaracji
	Nagrywa i montuje materiał video w CapCut lub Instagramie	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje odpowiedzialne i etyczne podejście do komunikacji w mediach społecznościowych	Publikuje treść z opisem i hashtagami	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykorzystuje AI do generowania pomysłów i szkiców treści	Analiza dowodów i deklaracji
	Świadomie dobiera treści do odbiorców	Analiza dowodów i deklaracji
	Analizuje podstawowe statystyki swoich materiałów	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa przygotowuje uczestnika do analizowania celów i niszy marki osobistej, projektowania spójnego i skutecznego profilu na Instagramie, planowania strategii publikacji oraz lejka marketingowego. Uczestnik tworzy scenariusze treści video, nagrywa materiały smartfonem, montuje je w aplikacjach CapCut i Instagram, projektuje grafiki w Canvie, wykorzystuje narzędzia AI do generowania pomysłów i treści oraz publikuje i analizuje efekty działań w mediach społecznościowych.

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą świadomie budować swoją markę osobistą w social mediach, zwiększyć widoczność, profesjonalizm oraz skuteczność komunikacji online, z naciskiem na praktyczne umiejętności video, grafikę (Canva) oraz wykorzystanie AI.

Szkolenie dedykowane przede wszystkim: właścicielom MŚP, freelancerom (grafika, marketing, IT, copywriting, social media, fotografia, video), twórcom własnych produktów i usług, specjalistom i ekspertom budujący markę osobistą, osobom pracującym w marketingu i komunikacji, twórcom internetowym i aspirującym influencerom, osobom planującym zmianę ścieżki zawodowej oraz osobom bez doświadczenia technicznego.

Od uczestników nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie

Program podlega przepisom prawa autorskiego oraz własności intelektualnej - zakaz kopiowania!

Program szkolenia:

DZIEŃ I: Strategia, Profil, AI i Canva

Moduł 1 - Strategia konta: co, gdzie, po co? - teoria i praktyka

- Co dokładnie dawać ludziom: jedno zdanie obietnicy
- Gdzie publikować i czym różnią się formaty: Reels vs karuzela vs Stories – kiedy używać którego
- Wybór niszy i celów postów/rolek: edukacja, relacja, sprzedaż – jak mieszać w tygodniu. Zbudowanie lejka marketingowego
- Ile publikować realnie: prosty plan minimum na start
- Inspiracje + przykłady

Moduł 2 - Profil na Instagramie, który działa - teoria i praktyka

- BIO, wyróżnione relacje, okładki, spójny wygląd (kolory, czcionki, zdjęcia)
- Szybkie poprawki profilu: co zmienić dziś, by zwiększyć jasność i zaufanie.
- Inspiracje + przykłady

Moduł 3 - AI w tworzeniu treści – prosto i bezpiecznie - teoria i praktyka

- Aplikacje, które realnie pomagają: generowanie pomysłów, szkice opisów, listy tematów
- Jak poprosić AI o szkic scenariusza do rolki, by brzmiał naturalnie (dodać własne przykłady i liczby)
- Jak nie używać AI: unikanie kopiowania, zachowanie własnego stylu i wiarygodności
- Inspiracje + przykłady: proste prompty do pomysłów i szkiców

Moduł 4 - Canva – grafiki i okładki w praktyce - praktyka

- Instrukcja Canvy co gdzie jest i jak można z niej w prosty sposób korzystać
- Okładki do Reels, Karuzele: prosty układ slajdów,
- Jak stworzyć podstawową identyfikację wizualną na swoim profilu
- Inspiracje + przykłady

DZIEŃ II: Scenariusze, Nagrywanie, Montaż, Publikacja i Analiza

Moduł 1 - Scenariusze i planowanie nagrań - teoria i praktyka

- Pisanie prostych scenariuszy: Reels
- Planowanie sesji: lista ujęć i nagrywanie „na zapas”
- Kluczowe elementy dobrego Reelsa: Początek, rozwinięcie i zakończenie
- Jak tworzyć Hooki na swoich rolkach
- Jak wykorzystać storytelling w Reelsach
- Inspiracje + przykłady:

Moduł 2 - Nagrywanie smartfonem – jakość bez studia - praktyka

- Światło, kadr, dźwięk, pierwsze 3 sekundy – praktyczne ustawienia „w domu”
- Sprzęt, który ułatwia życie: mikrofon krawatowy, statyw, prosta lampa.
- Inspiracje + przykłady

Moduł 3 - Montaż: CapCut i Instagram - praktyka

- • CapCut od podstaw: cięcia, przejścia, kolor, napisy, muzyka, efekty dźwiękowe, klatki kluczowe.youtube
- Edits montaż w aplikacji Instagrama
- Eksport i jakość: ustawienia, które dobrze wyglądają na IG
- Inspiracje + przykłady

Moduł 4 - Publikacja i analiza - praktyka

- • Publikowanie rolki/karuzeli: opis, hashtag i SEO na Instagramie
- Prosta analityka swoich materiałów

Moduł 5 - Walidacja

- • test teoretyczny
- analiza dowodów i deklaracji

Usługa realizowana przez dwóch prowadzących równocześnie: Sonie Staroszyńską oraz Radosława Skóra

Walidacja prowadzona w formie testu teoretycznego oraz analizę dowodów i deklaracji przez inną osobę niż prowadzący, na koniec procesu kształcenia.

Test teoretyczny: Walidator udostępni i zbierze testy w formie elektronicznej. Następnie po jego wypełnieniu przez uczestników omówi prawidłowe odpowiedzi. Zaliczenie testu - minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Analiza dowodów i deklaracji: Walidatorowi zostaną przekazane dowody i deklaracje przygotowane przez uczestników, które następnie zostaną poddane przez niego analizie

Walidator nie bierze udziału w procesie kształcenia. Walidator jest włączony dopiero w procesie walidacji, którą samodzielnie przeprowadza w sposób zdalny w czasie rzeczywistym z uczestnikami. Zachowana została rozdzielność funkcji.

Usługa prowadzona będzie z wykorzystaniem metod aktywizujących i interaktywnych: dyskusja, warsztaty, praca własna, praca na sobie i w parach, pogadanka, ceasy indywidualne i grupowe, stymulacje.

Forma: rozmowa na żywo, czat, współdzielenie i udostępnianie ekranu oraz efektów prac, praca na sobie

Usługa realizowana na platformie Clickmeeting

W trakcie usługi zaplanowane przerwy nie wliczają się do czasu i kosztu trwania usługi

Walidacja wliczona jest do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi)

Liczba godzin teoretycznych: 4h

Liczba godzin praktycznych: 16h i 30 min

Walidacja: 1h i 15 min

WAŻNE! 1h = 45 min

Dla lepszego przyswojenia programu szkolenia Uczestnik powinien:

- Zapoznać się z podstawowymi pojęciami związanymi z marką osobistą i mediami społecznościowymi, w szczególności z rolą strategii, grupy odbiorców oraz celów komunikacji.
- Przeanalizować swój aktualny profil w mediach społecznościowych lub określić obszar tematyczny, w którym planuje budować markę osobistą.
- Założyć lub zaktualizować konto na Instagramie oraz zainstalować aplikacje: Canva, CapCut oraz aplikację Instagram w wersji mobilnej.
- Przygotować smartfon z dostępem do Internetu oraz sprawdzić podstawowe funkcje nagrywania video (kamera, mikrofon).
- Zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa i etycznego korzystania z narzędzi AI w tworzeniu treści.
- Zebrać inspiracje profili i treści video z mediów społecznościowych, które są zgodne z planowaną tematyką marki osobistej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1 - Strategia konta: co, gdzie, po co? - 60 min teoria i 60 min praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Sonia Staroszyńska	16-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 13 Przerwa	Sonia Staroszyńska	16-05-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Moduł 2 - Profil na Instagramie, który działa - 60 min teoria i 120 min praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Sonia Staroszyńska	16-05-2026	11:15	14:15	03:00
4 z 13 Przerwa	Sonia Staroszyńska	16-05-2026	14:15	14:45	00:30
5 z 13 Moduł 3 - AI w tworzeniu treści – prosto i bezpiecznie - 30 min teoria i 45 min praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Radosław Skóra	16-05-2026	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Moduł 4 - Canva – grafiki i okładki w praktyce - praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Sonia Staroszyńska	16-05-2026	16:00	18:00	02:00
7 z 13 Moduł 1 - Scenariusze i planowanie nagrań - 30 min teoria i 90 min praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Radosław Skóra	17-05-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 13 Przerwa	Radosław Skóra	17-05-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 13 Moduł 2 - Nagrywanie smartfonem – jakość bez studia - praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Radosław Skóra	17-05-2026	11:15	13:15	02:00
10 z 13 Moduł 3 - Montaż: CapCut i Instagram - praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Sonia Staroszyńska	17-05-2026	13:15	14:45	01:30
11 z 13 Przerwa	Sonia Staroszyńska	17-05-2026	14:45	15:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Moduł 4 - Publikacja i analiza - praktyka - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu	Sonia Staroszyńska	17-05-2026	15:15	17:00	01:45
13 z 13 Walidacja: test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji - rozmowa na żywo, czat, udostęp.i współdziel. ekranu, test elektroniczny	-	17-05-2026	17:00	18:00	01:00

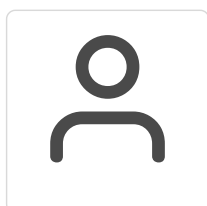
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	97,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	97,73 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

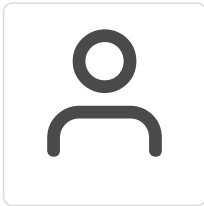
Sonia Staroszyńska

Od 2020 r. działa w mediach społecznościowych. Zaczynała od prowadzenia profili firm lokalnych, usługowych oraz marek osobistych. Dzięki temu zdobyła kompetencje w zakresie budowania, obecności i rozwijania marki w social mediach.

Prowadzi szkolenia stacjonarne oraz kursy online na dedykowanej do tego platformie - aktualna liczba to ponad 600 kursantów, która stale rośnie.

Tworzy grafiki, piszę scenariusze, nagrywa i montuje materiały wideo, a także systematycznie poszerza kompetencje w obszarze sztucznej inteligencji (AI). Szkoli i wyklada od 2011 roku. W ciągu ostatnich 24 m-cy przed terminem realizacji usługi zrealizowała znacznie ponad 200h szkoleń w powyższych zakresach.

Posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zostały zdobyte i są stale rozwijane w okresie nie krótszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.



2 z 2

Radosław Skóra

Pierwsze doświadczenia w mediach społecznościowych i klasycznych zdobywał ok. 2012 r. prowadząc profile Facebookowe.

Od 2020 r. wraz z Sonią Staroszyńską prowadzi własną markę osobistą oraz pomagam dziesiątkom klientów oraz ponad 30 tysiącom obserwujących prowadzić swoje profile, nagrywać filmy, występować przed kamerą, montować i skutecznie rozwijać w Internecie. Specjalizuje się w nagrywaniu, montażu oraz pisaniu scenariuszy. W ciągu ostatnich 24 m-cy przed terminem realizacji usługi zrealizowała znacznie ponad 200h szkoleń w powyższych zakresach.

Posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zostały zdobyte i są stale rozwijane w okresie nie krótszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku szkolenia Uczestnicy otrzymują skrypt w wersji elektronicznej, obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia, najpóźniej w dniu rozpoczęcia usługi

Warunki uczestnictwa

Uczestnik ma zapewniony sprzęt komputerowy we własnym zakresie z dostępem do kamery i mikrofonu

Uczestnik wyraża zgodę na utrwalanie jego wizerunku w trakcie realizacji usługi w postaci robienia screenów, aby udokumentować jego udział w usłudze - warunek do rozliczenia usługi

Wymagana obecność minimum 80%

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Informacje dodatkowe

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU usług ZAKLAMERKOWANI.PL na zaklamerkowani.pl

Usługa realizowana jest w ramach działalności Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawy o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w tym kosztów związanych z dojazdem na usługę, zakwaterowaniem lub wyżywieniem

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURES"

PRZED ZAPISEM NA USŁUGĘ, SKONTAKTUJ SIĘ Z ORGANIZATOREM, CELEM POTWIERDZENIA DOSTĘPNOŚCI WOLNYCH MIEJSC NA USŁUDZE!!!

Warunki techniczne

Wymagania ogólne realizacji szkolenia w formule zdalnej w czasie rzeczywistym:

- Komputer stacjonarny lub notebook wyposażony w mikrofon, głośniki i kamerę internetową z przeglądarką internetową z obsługą HTML 5.
- Monitor o rozdzielczości FullHD.
- Szerokopasmowy dostęp do Internetu o przepustowości co najmniej 25/5 (download/upload) Mb/s.
- Platforma komunikacji – CLICKMEETING
- Link do szkolenia zgodnie z regulaminem zostanie wysłany na minimum 2 dni przed rozpoczęciem usługi
- Oprogramowanie – zdalny pulpit, aplikacja CLICKMEETING
- Linki do szkolenia jest ważny w trakcie trwania całej usługi szkoleniowej

CLICKMEETING:

Wymagania systemowe:

- Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE)
- Głośniki i mikrofon – wbudowane, na wtyczkę USB lub połączenie bezprzewodowe Bluetooth
- Kamera internetowa lub kamera internetowa w jakości HD – wbudowana, na wtyczkę UBS lub:
 - Kamera HD lub kamkorder z kartą przechwytywania wideo
 - Oprogramowanie kamery wirtualnej do użytku z oprogramowaniem do transmisji, np. OBS lub kamery IP

Wymagania sprzętowe:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce internetowej, wymagane jest korzystanie z ich najaktualniejszych oficjalnych wersji, takich jak Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge, Opera oraz Yandex. e. Aby móc korzystać z serwisu (włączając w to udział w konferencjach online) na wybranych urządzeniach mobilnych, wymagane jest pobranie odpowiedniej aplikacji ze sklepu internetowego iTunes lub Google Play. Do korzystania z serwisu w pełnym zakresie audiowideo niezbędne jest podłączenie w czasie konferencji prawidłowo działających słuchawek lub głośników, kamery oraz mikrofonu. Urządzenia te nie powinny być jednocześnie używane przez jakiegokolwiek inne aplikacje.

Kontakt



Justyna Sielgoska-Malik

E-mail sklep@zaklamerkowani.pl

Telefon (+48) 607 900 380