



FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

792 oceny

Nowoczesne filmy do social mediów w CapCut – montaż wideo na telefonie i komputerze z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kwalifikacji przy wykorzystaniu AI - szkolenie kończące się egzaminem

Numer usługi 2026/02/06/14533/3312471

📍 Zawiercie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

- Twórców treści wideo (YouTube, TikTok, Instagram Reels)
- Osób prowadzących profile marek w mediach społecznościowych
- Freelancerów i osób planujących zarabiać na montażu wideo
- Pracowników marketingu i działów PR
- Nauczycieli i edukatorów przygotowujących materiały wideo
- Wszystkich, którzy chcą szybko i skutecznie nauczyć się edycji wideo w CapCut – niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania
- Uczestników zainteresowanych zdobyciem cyfrowych i zielonych kompetencji

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego tworzenia profesjonalnych materiałów wideo o zoptymalizowanym śladzie cyfrowym (digital footprint) z wykorzystaniem aplikacji CapCut. Uczestnik będzie gotowy do efektywnej energetycznie i zasobooszczędnej pracy przy edycji materiałów promocyjnych, edukacyjnych i wizerunkowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|---|
| <p>Wiedza: Identyfikuje elementy interfejsu CapCut (desktop i mobilnego) Rozróżnia formaty eksportu wideo oraz ich zastosowanie Klasyfikuje funkcje CapCut ze względu na zastosowanie (cięcie, tekst, efekty, dźwięk, AI) Wskazuje działania ograniczające cyfrowy ślad w pracy twórczej, w kontekście efektywności energetycznej transmisji danych. Rozpoznaje zasady bezpieczeństwa, etyki i zasobooszczędności w pracy z materiałami cyfrowymi. Określa możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji w obszarze zrównoważonego rozwoju i zielonej transformacji</p> | <p>Charakteryzuje narzędzia oparte o AI oraz ich rolę w systemach technologicznych, społecznych i środowiskowych wskazuje funkcję danego elementu interfejsu CapCut wybiera właściwy format pliku do konkretnego zastosowania przypisuje narzędzie do odpowiedniej funkcji wybiera praktyki wspierające zrównoważony rozwój cyfrowy i minimalizację zużycia energii elektrycznej serwerów/odbiorców, zgodnie z zasadami niskoemisyjności. Określa możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji w obszarze zrównoważonego rozwoju i zielonej transformacji, wskazuje działania zgodne z zasadami prawa autorskiego i ochrony danych, a także minimalizujące negatywny wpływ na środowisko naturalne (np. zielona archiwizacja).</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Dobiera odpowiednie narzędzia CapCut do montażu materiałów wideo Stosuje zasady formatowania wideo do różnych platform (TikTok, Reels, Shorts) Określa sposób dodawania ścieżki dźwiękowej, napisów i lektora AI Wskazuje sposoby optymalizacji rozmiaru i jakości pliku wideo, z uwzględnieniem zasobooszczędności i efektywności energetycznej. Stosuje cyfrowe narzędzia do organizacji i przechowywania materiałów Integruje AI z istniejącymi systemami i narzędziami, analizując interakcje i konsekwencje dla organizacji i środowiska</p> | <p>wskazuje właściwe narzędzia do cięcia, efektów i dźwięku wybiera właściwy format i rozdzielczość dla platformy wskazuje właściwe kroki do zastosowania dźwięku i tekstu wybiera ustawienia eksportu zmniejszające obciążenie środowiska, zwiększając efektywność energetyczną transmisji i przechowywania danych. rozpoznaje bezpieczne metody zapisu danych w chmurze i lokalnie, uwzględniając zielone praktyki archiwizacji danych (np. minimalizacja zbędnych kopii w chmurze).</p> <p>Korzysta z narzędzi AI optymalizujących prace koncepcyjne, analityczne i graficzne dla zastosowań w ochronie środowiska. Wskazuje obszary zastosowania AI w środowisku pracy, uwzględniając wpływ na organizację i środowisko naturalne</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|-------------------------|
| <p>Kompetencje społeczne: Rozpoznaje znaczenie estetyki i spójności wizualnej w tworzeniu treści Wybiera odpowiednie formaty i rozwiązania z myślą o dostępności odbiorców Uwzględnia aspekty ekologiczne i zasobooszczędne w planowaniu i publikowaniu treści wideo. Posługuje się wiedzą z zakresu etycznych aspektów wykorzystania AI</p> | <p>wskazuje dobre praktyki w zakresie stylu i przekazu identyfikuje działania zwiększające dostępność materiałów (napisy, format, kolory) wybiera rozwiązania minimalizujące zbędne zużycie zasobów cyfrowych, wspierając transformację do zielonej gospodarki i efektywności surowcowej. zbędne zużycie zasobów cyfrowych Stosuje zasady etyki i odpowiedzialności w użyciu AI, oceniając systemowe skutki dla społeczeństwa i środowiska</p> | <p>Test teoretyczny</p> |

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych - 45min. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 i 30 minutowe. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć

Program szkolenia

Moduł 1: Wprowadzenie do CapCut i zasady montażu cyfrowego (120min: 30min teoria oraz 90min praktyka)

- Instalacja, konfiguracja, porównanie wersji mobilnej i komputerowej
- Przegląd interfejsu i funkcji
- Struktura projektu: ścieżki, warstwy, porządek pracy
- Zasady bezpiecznego tworzenia treści (etyka, prawa autorskie, dane osobowe)

Moduł 2: Praca z materiałem – cięcie, kadrowanie, efekty (180min: 30min teoria oraz 120min praktyka)

- Przygotowanie i import materiałów
- Cięcie, dopasowanie, przyspieszanie
- Nakładanie efektów i filtrów
- Warstwy i ich rola w profesjonalnym montażu

Moduł 3: Dźwięk, tekst, AI – nowoczesne funkcje CapCut (180min: 30min teoria oraz 120min praktyka)

- Dodawanie muzyki i lektora AI
- Napisy ręczne i automatyczne (auto-caption)
- Synchro obrazu i dźwięku
- Tłumaczenia i przygotowanie wersji dostępnych

Moduł 4: Zielona i cyfrowa transformacja: Niskoemisyjny i zasobooszczędny eksport wideo (120min: 30min teoria oraz 90min praktyka)

- Formatowanie pod TikTok, Instagram, YouTube Shorts z uwzględnieniem minimalizacji rozmiaru pliku dla obniżenia zużycia energii serwerów i urządzeń odbiorców.
- Optymalizacja rozmiaru i jakości: Wybór kodeków i rozdzielczości optymalnych pod kątem efektywności energetycznej i zasobooszczędności (niskoemisyjny montaż wideo).
- Praktyczna redukcja śladu cyfrowego: Techniki skracania wideo i usuwania zbędnych elementów, które obciążają serwery i zwiększają emisję CO2.
- Zrównoważone praktyki cyfrowe: Zasady archiwizacji i zarządzania dużymi plikami wideo (tzw. "zielona archiwizacja"), mające na celu optymalizację zużycia energii elektrycznej centrów danych.

Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport (80min: 15min teoria oraz 65min praktyka)

- Planowanie filmu i organizacja plików
- Realizacja – montaż z wykorzystaniem poznanych narzędzi
- Eksport, publikacja i archiwizacja
- Podsumowanie kompetencji cyfrowych i zielonych praktyk: omówienie znaczenia zdobytych umiejętności w kontekście zielonych miejsc pracy, efektywności energetycznej i zasobooszczędności w sektorze cyfrowym

Egzamin zewnętrzny - 40min

Czas oczekiwania na wydanie certyfikatu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji: do 3-4 dni roboczych od dnia egzaminu.

Zgodnie z definicją „zielonych umiejętności” zawartą w Regulaminie naboru do projektu w ramach FESL 10.17 :

Zielone umiejętności – umiejętności o charakterze zawodowym lub ogólnym, niezbędne do pracy w sektorze zielonej gospodarki, czyli takiej, która jest oparta na odnawialnych źródłach energii, nowoczesnych technologiach ukierunkowanych na niskoemisyjność i zasobooszczędność, a także na zarządzaniu środowiskowym w przedsiębiorstwach. Przyjmuje się, że zielone umiejętności to takie, które przyczyniają się do budowy "zielonej gospodarki" poprzez tworzenie „zielonych miejsc pracy”. „Zielone miejsca pracy” to te, które przyczyniają się do zachowania lub przywrócenia stanu środowiska, niezależnie od tego czy występują w tradycyjnych czy nowych rozwijających się „zielonych” sektorach. „Zielone miejsca pracy” wpływają pozytywnie na zwiększanie efektywności energetycznej i surowcowej, ograniczanie emisji gazów cieplarnianych, minimalizację odpadów i zanieczyszczeń, ochronę i odtwarzanie ekosystemów oraz wspieranie adaptacji do skutków zmian klimatu.

Szkolenie "Nowoczesne filmy do social mediów w CapCut – montaż wideo na telefonie i komputerze z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kwalifikacji przy wykorzystaniu AI"

Rozwijanie zielonych kompetencji odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu nowoczesnej gospodarki opartej na zasadach zrównoważonego rozwoju. Umiejętności te są niezbędne, aby pracownicy mogli skutecznie funkcjonować w sektorze zielonej gospodarki, który koncentruje się na odnawialnych źródłach energii, technologiach niskoemisyjnych i efektywnym zarządzaniu zasobami. Udział w szkoleniu pozwala zdobyć wiedzę i praktyczne umiejętności wspierające tworzenie ekologicznych miejsc pracy, zwiększające efektywność energetyczną oraz ograniczające emisję gazów cieplarnianych. Dzięki zastosowaniu **chatbotów AI, asystentów AI i narzędzi do generowania treści AI**, uczestnicy nauczą się optymalizować procesy w swojej działalności zawodowej, przyczyniając się jednocześnie do ochrony ekosystemów i lepszej adaptacji do zmian klimatycznych – co stanowi fundament nowoczesnej, ekologicznej gospodarki.

ZIELONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- OBSŁUGA SZTUCZNEJ INTELIGENCJI NA PRZYKŁADZIE Asystenta AI, Chatbotów AI oraz narzędzi AI do generowania materiałów wizualnych
- ZDOBYWANIE, GROMADZENIE, PRZECHOWYWANIE I ANALIZOWANIE DANYCH ZWIĄZANYCH ZE ZWIĘKSZENIEM EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ, REDUKCJĄ ODPADÓW, ZMNIEJSZENIEM GAZÓW CIEPLARNIANYCH
- świadomość i szacunek dla środowiska
- planowanie pracy, analizowanie efektywności pracowniczej
- tworzenie ekologicznych treści oraz materiałów wizualnych

- zwiększanie efektywności energetycznej
- promowanie zielonej wiedzy i zrównoważonego rozwoju
- redukcja i zarządzanie odpadami
- umiejętność pracy zespołowej
- umiejętności komunikacyjne
- planowanie oparte na logicznym myśleniu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 13 Moduł 1: Wprowadzenie do CapCut i zasady montażu cyfrowego | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 08:30 | 10:30 | 02:00 |
| 2 z 13 Przerwa | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 10:30 | 10:45 | 00:15 |
| 3 z 13 Moduł 2: Praca z materiałem – cięcie, kadrowanie, efekty (180min: 30min teoria oraz 120min praktyka) | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 10:45 | 13:00 | 02:15 |
| 4 z 13 Przerwa | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 5 z 13 Moduł 2: Praca z materiałem – cięcie, kadrowanie, efekty (180min: 30min teoria oraz 120min praktyka) | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 13:30 | 14:15 | 00:45 |
| 6 z 13 Moduł 3: Dźwięk, tekst, AI – nowoczesne funkcje CapCut | Jakub Muszalski | 25-04-2026 | 14:15 | 15:15 | 01:00 |
| 7 z 13 Moduł 3: Dźwięk, tekst, AI – nowoczesne funkcje CapCut | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 08:30 | 10:30 | 02:00 |
| 8 z 13 Przerwa | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 10:30 | 10:45 | 00:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 13 Moduł 4: Zielona i cyfrowa transformacja: Niskoemisyjny i zasobooszczędny eksport wideo | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 10:45 | 12:45 | 02:00 |
| 10 z 13 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 12:45 | 13:00 | 00:15 |
| 11 z 13 Przerwa | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 13:00 | 13:30 | 00:30 |
| 12 z 13 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport | Jakub Muszalski | 26-04-2026 | 13:30 | 14:35 | 01:05 |
| 13 z 13 Egzamin zewnętrzny | - | 26-04-2026 | 14:35 | 15:15 | 00:40 |

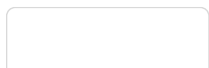
Cennik

Cennik

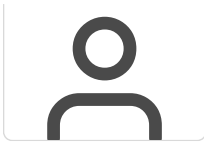
| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 312,50 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 312,50 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Jakub Muszalski

Od 2021 właściciel firmy specjalizującej się w doradztwie z zakresu informatyki i oprogramowania dla firm MŚP.

Z powodzeniem prowadzi szkolenia doszkalające dla pracowników administracji samorządowej i pracowników firm z zakresu obsługi urządzeń informatycznych oraz poruszania się w sieci wewnętrznej. Łącznie, od 2021 przeprowadził ponad 350h szkoleń.

Ponadto, spośród jego bogatego doświadczenia można wyróżnić również:

- Szeroki zakres usług IT, które dostosowuje do indywidualnych potrzeb klientów
 - Wdrażanie i szkolenie klientów w zakresie oprogramowania i użytkowania sprzętu IT
 - Nadzór nad infrastrukturą IT
 - Implementacja i projektowanie rozbudowanych systemów IT w połączeniu z marketingiem i reklamą
 - Współpraca w ramach zespołu programistycznego z analitykami, testerami oraz deweloperami
- Posiada głęboką wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju oraz sztucznej inteligencji, zwłaszcza w zakresie modeli językowych, takich jak ChatGPT, Google Ads, CupCat oraz doświadczenie w pracy zarówno w wersji podstawowej, jak i w zaawansowanych konfiguracjach (np. fine-tuning, API). Posiada kompetencje w projektowaniu case studies, symulacji oraz ćwiczeń opartych na problemach, które pozwolą uczestnikom przećwiczyć różne zastosowania modelu.

Ostatnia aktualizacja wiedzy na temat zastosowania SZTUCZNEJ INTELIGENCJI WOPTYMALIZACJI ZIELONYCH ORGANIZACJI miała miejsce w listopadzie 2025.

Aktualizacja wiedzy dotyczącej ZIELONEJ GOSPODARKI I ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU listopadzie 2025.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników po zakończonym szkoleniu otrzyma niezbędne materiały dydaktyczne w formie elektronicznej na maila (celem ochrony środowiska przed koniecznością drukowania materiałów szkoleniowych) oraz materiały biurowe: notes i długopis, celem robienia notatek podczas szkolenia.

Na szkoleniu zostanie zapewniony niezbędny sprzęt komputerowy dla Uczestników. Każdy z Uczestników będzie miał do dyspozycji własnego laptopa, ładowarkę oraz myszkę (stanowiące łącznie stanowisko komputerowe). Nie przewiduje się podziału na grupy.

Po zakończeniu szkolenia i pozytywnej walidacji wewnętrznej, uczestnik otrzyma zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia.

Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji przez Uczestników zgodnie z pierwotną wersją karty usługi nr 1 z dnia 06.02.2026, wynikające z poprzedniej wersji Załącznika nr 2.

Na zakończenie organizujemy egzamin **ICVC, po pozytywnym zdaniu egzaminu wydawany jest Certyfikat ICVC o numerze Certyfikat ICVC SSI/20053.99 – Specjalista ds. sztucznej inteligencji w zakresie zrównoważonego rozwoju**

Warunki uczestnictwa

Podstawowa znajomość obsługi komputera.

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zastosowania zwolnienia z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

- Za godzinę zajęć uznaje się: godzinę dydaktyczną 45min.

Rozliczenie godzin dydaktycznych na godziny zegarowe (zgodnie z harmonogramem):

16godzin dydaktycznych x 45min = 720min

720min / 60min = 12h zegarowej

Przerwy: 15min + 30min = 45min dziennie x 2dni = 1,5h zegarowej

Łącznie: 12h + 1,5h = 13,5h zegarowej

Adres

ul. Sądowa 8/10
42-400 Zawiercie
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



EWA JAWORSKA

E-mail biuro@ftpolska.pl

Telefon (+48) 533 313 206