



IT ENGINEERING &
CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 338 ocen

Eco Reels – Produkcja Reelsów i Wideo w Duchu Świadomego i Zielonego Marketingu - szkolenie

Numer usługi 2026/02/12/156609/3330546

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 10.04.2026 do 17.04.2026

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

270,83 PLN brutto/h

270,83 PLN netto/h

187,50 PLN cena rynkowa ⓘ

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

2

Data zakończenia rekrutacji

09-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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 przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego tworzenia profesjonalnych treści wideo (Reels, Shorts, TikTok), które wspierają strategię marketingową marki w mediach społecznościowych oraz są zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju i green marketingu.

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
nagrywanie skutecznych reelsów	omawia zasady tworzenia moodboardu do sesji reelsowej i planowania jej przebiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	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
	plauje 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
	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
buduje relacje wewnętrzne i zewnętrzne	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

Szkolenie „Eco Reels PRO – Profesjonalna Produkcja Reelsów i Wideo w Duchu Świadomego i Zielonego Marketingu” to intensywny, warsztat praktyczny, który przygotowuje uczestników do **samodzielnego, świadomego i strategicznego tworzenia treści wideo** (Reels, Shorts, TikTok) zgodnych z zasadami **zrównoważonego marketingu** i **świadomej komunikacji marek**.

Podczas szkolenia uczestnicy uczą się kompleksowo planować, nagrywać, montować i publikować krótkie formy wideo w taki sposób, by nie tylko angażowały odbiorców, ale też **promowały wartości proekologiczne, etyczne i społeczne**. Szkolenie łączy nowoczesne techniki produkcji z ideą **green storytellingu** – czyli narracji, która autentycznie komunikuje misję marki i jej wkład w zrównoważony rozwój.

Usługa przeplatana jest zajęciami praktycznymi w celu lepszego przyswojenia wiedzy i umiejętności uczestników.

Moduł 1. Wprowadzenie do profesjonalnej komunikacji wideo (2h, 15min)

- Trendy i kierunki rozwoju video marketingu w 2025–2026.
- Rola reelsów w strategii marketingowej marki – case studies marek eco i premium.
- Analiza skutecznych treści: co decyduje o zasięgu, autentyczności i retencji widza?
- Ćwiczenie: analiza inspirujących reelsów z branż uczestników (eco, beauty, lifestyle, edukacja).

Moduł 2. Strategia treści wideo (2h)

- Budowa przekazu: hook – wartość – call to action (CTA).
- Storytelling z misją – jak łączyć sprzedaż, emocje i wartości marki.
- Psychologia odbiorcy: jak tworzyć autentyczność w krótkich formach.
- Planowanie cyklu treści (serie, sezony, tematy stałe).
- Tworzenie mikro-scenariuszy reelsów (mapa narracyjna 30 sekund).

Moduł 3. Praca z kamerą i przygotowanie planu nagraniowego (3h)

- Kadrowanie, światło, ekspresja ciała i mowy.
- Ćwiczenia „oswojenia z kamerą” – naturalność i spontaniczność.
- Nagrania testowe w różnych formatach: mówione, montowane, narracyjne.
- Feedback indywidualny od trenera.

Moduł 4. Praca koncepcyjna nad własnym reels (2h)

- Tworzenie koncepcji tematycznej i komunikacyjnej.
- Dobór tonu, stylu i wartości marki.
- Ćwiczenie: zaprezentowanie pomysłu na reels w 2 zdaniach (tzw. pitch).

Moduł 5. Techniki filmowania i montażu krótkich form (3h)

- Jak nagrywać dynamiczne ujęcia (panning, slow motion, zmiana perspektywy).
- Płynne przejścia w ujęciach bez sprzętu operatorskiego.
- Dźwięk, światło, rytm – jak komponować spójną narrację wizualną.

Moduł 6. Montaż w praktyce (2h)

- Aplikacje montażowe: CapCut, InShot, VN, Instagram Editor.
- Praca z efektami, tekstem, muzyką, napisami i CTA.
- Jak utrzymać tożsamość wizualną marki (spójność kolorystyczna, typografia, styl).

Moduł 7. Edycja i postprodukcja (2h)

- Montaż własnych reelsów z wykorzystaniem aplikacji.
- Dodanie elementów dźwiękowych, efektów i podpisów.
- Korekta kolorystyczna i finalny montaż.
- Konsultacje indywidualne z trenerem.

Moduł 9. Zielone kompetencje w produkcji treści wideo (2h)

- Wprowadzenie do eko-komunikacji w marketingu: green storytelling i etyczny przekaz.
- Zrównoważona produkcja reelsów: praca przy naturalnym świetle, minimalizm sprzętowy, brak odpadów.
- Minimalizacja śladu węglowego treści: optymalizacja plików, odpowiedzialna publikacja.
- Tworzenie treści edukacyjnych promujących wartości społeczne i ekologiczne.

Moduł 11. Tworzenie EKO-REELS w praktyce (4h)

- Uczestnicy realizują autorskie reelsy z wykorzystaniem zasad zrównoważonej produkcji.
- Zastosowanie naturalnych źródeł światła i ekologicznych metod planowania treści.
- Storytelling z przesłaniem społecznym lub środowiskowym.
- Konsultacje indywidualne z trenerem.

Walidacja kompetencji:

- test wiedzy teoretycznej (10 min),
- obserwacja praktyczna (20 min) – ocena realizacji reelsa pod względem technicznym, merytorycznym i ekologicznym.

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.

Opis realizacji szkolenia w plenerze w bliskiej lokalizacji od wskazanej w karcie.

Szkolenia z zakresu tworzenia profesjonalnych reelsów realizowane są w formule **mobilnej i plenerowej**, co pozwala uczestnikom pracować w różnorodnych, realnych przestrzeniach – od eleganckich wnętrz komercyjnych, przez przestrzenie lifestyle'owe, aż po naturalne otoczenie. Dzięki temu uczestnicy uczą się świadomie korzystać z dostępnego światła, otoczenia, aranżacji i ruchu w kadrze, co znacząco podnosi jakość ich materiałów wideo.

Każda lokalizacja została dobrana tak, aby zapewnić **różnorodność estetyczną**, możliwość praktycznego nagrywania oraz dostęp do bogatych inspiracji wizualnych.

W trakcie szkolenia uczestnicy przemieszczają się między punktami, ucząc się nagrywania w różnych warunkach – od przestrzeni premium, przez miejsca użytkowe, aż po domowe i outdoorowe – dzięki czemu zdobywają wszechstronne, praktyczne doświadczenie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1. Wprowadzenie do profesjonalnej komunikacji wideo	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	08:15	10:00	01:45
2 z 12 Moduł 2. Strategia treści wideo	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 12 Moduł 3. Praca z kamerą i przygotowanie planu nagraniowego	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	11:30	13:45	02:15
4 z 12 przerwa	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 12 Moduł 4. Praca koncepcyjna nad własnym reels	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	14:15	15:45	01:30
6 z 12 Moduł 5. Techniki filmowania i montażu krótkich form	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	10-04-2026	15:45	17:15	01:30
7 z 12 Moduł 6. Montaż w praktyce	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	17-04-2026	08:15	09:45	01:30
8 z 12 Moduł 7. Edycja i postprodukcja	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	17-04-2026	09:45	11:15	01:30
9 z 12 Moduł 9. Zielone kompetencje w produkcji treści wideo	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	17-04-2026	11:15	12:45	01:30
10 z 12 przerwa	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	17-04-2026	12:45	13:15	00:30
11 z 12 Moduł 11. Tworzenie EKO-REELS w praktyce	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	17-04-2026	13:15	16:45	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 12 Walidacja kompetencji	-	17-04-2026	16:45	17:15	00:30

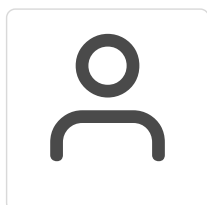
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,83 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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 współprace 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.

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

ul. Romualda Mielczarskiego 8/7
10-054 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Marta Skraba

E-mail szkolenia@it-ec.pl

Telefon (+48) 451 055 967