



Nowoczesne filmy do social mediów w CapCut – montaż wideo na telefonie i komputerze z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/03/18/30963/3414491

1 080,00 PLN brutto
 1 080,00 PLN netto
 90,00 PLN brutto/h
 90,00 PLN netto/h
 250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

OŚRODEK
 SZKOLENIA
 DOKSZTAŁCANIA I
 DOSKONALENIA
 KADR KURSÓR
 SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

861 ocen

🏠 Usługa szkoleniowa
 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
 👥 Zajęcia grupowe
 ⌚ 12:00 h
 📅 12.10.2026 do 26.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

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 video
- 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

Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.

Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji	08-10-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
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

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. Uczestnik nabywa umiejętności z zakresu edycji cyfrowej, pracy z danymi, świadomego tworzenia treści oraz zastosowania zasad zrównoważonego rozwoju i niskoemisyjności w sektorze cyfro

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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.	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. wskazuje działania zgodne z zasadami prawa autorskiego i ochrony danych, a także minimalizujące negatywny wpływ na środowisko naturalne (np. zielona archiwizacja).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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	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).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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.	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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:

Nasza usługa to intensywne, praktyczne szkolenie, które w krótkim czasie przygotowuje do samodzielnego tworzenia nowoczesnych materiałów wideo w CapCut – zarówno na telefonie, jak i komputerze. Dzięki przemyślanemu programowi i wsparciu doświadczonego trenera uczestnik zyskuje konkretne umiejętności, które od razu może wykorzystać w działaniach zawodowych lub twórczych.

Praktyczne umiejętności:

Program szkolenia jest nastawiony na praktyczne ćwiczenia i studia przypadków, co pozwala uczestnikom na zastosowanie zdobytej wiedzy w realnych sytuacjach. Praktyczne podejście gwarantuje, że uczestnicy będą gotowi do efektywnej pracy po ukończeniu szkolenia.

Interaktywna forma zdalna:

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

Metody pracy:

Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

Godziny realizacji szkolenia:

Szkolenie obejmuje 12 godzin edukacyjne (w tym teoria - 4 godziny, praktyka - 8 godzin). Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut. tj. 9 godzin zegarowych.

Walidacja wliczona jest w czas trwania usługi.

Przerwy:

Nie są wliczane w czas trwania usługi. Są ustalane w sposób elastyczny.

Harmonogram szkolenia:

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki

Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami

- Wsparcie techniczne: Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- Sesje Q&A: sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy,
- co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności,
- takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

Doświadczeni prowadzący:

Informacje o osobach prowadzących szkolenie, w tym imiona, nazwiska, kwalifikacje oraz doświadczenie, zostaną podane na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z wymogami regulaminu BUR. Trenera prowadzący usługę oraz osoba walidująca będzie posiadała doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Certyfikat ukończenia:

Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Program kursu

Moduł 1: Wprowadzenie do CapCut i zasady montażu cyfrowego

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 080,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików i dokumentów (np. PDF, prezentacje, arkusze informacyjne, linków, inne)

ewentualnie materiały szkoleniowe w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

Warunki uczestnictwa

znajomość obsługi komputera i internetu w stopniu dobrym. Dzięki temu uczestnicy będą mogli w pełni korzystać z interaktywnych sesji szkoleniowych i narzędzi online.

Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników.

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć – czas zalogowania w platformie Zoom.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój

„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu.

Kompetencje związane z zieloną i cyfrową transformacją.

Warunki techniczne

platforma zoom

1. Sprzęt komputerowy:
 - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
 - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
 - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
 - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).
5. Dźwięk i słuchawki:
 - Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
 - Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.
6. Przygotowanie przed sesją:
 - Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
 - Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.
7. Zaplanowane przerwy:
 - Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

Kontakt



Aleksandra Wróbel

E-mail a.wrobel@kursor.edu.pl

Telefon (+48) 535 170 007