



Instagram Reels – przepis na wiralowe rolki

Numer usługi 2026/03/31/11626/3451148

720,00 PLN brutto
 720,00 PLN netto
 90,00 PLN brutto/h
 90,00 PLN netto/h
 250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

EUROKREATOR S.C.
 RAFAŁ KUNASZYK,
 ANNA KUNASZYK

📄 Usługa szkoleniowa
 📺 zdalna w czasie rzeczywistym

★★★★☆ 4,5 / 5

🕒 08:00 h

1 226 ocen

📅 13.05.2026 do 15.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych chcących rozwijać kompetencje cyfrowe w obszarze tworzenia treści wideo w mediach społecznościowych, w szczególności na Instagramie. Obejmuje pracowników firm, przedsiębiorców oraz osoby indywidualne (w tym uczestników projektów rozwojowych), które chcą wykorzystywać Reels w działaniach marketingowych, sprzedażowych lub w budowaniu marki osobistej.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.</p> <p>Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	12-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił samodzielnie tworzyć angażujące materiały w formacie Instagram Reels – od pomysłu i scenariusza, przez nagranie i montaż, po publikację. Będzie potrafił dobierać sprzęt i narzędzia, stosować zasady tworzenia wiralowych treści, optymalizować materiały pod algorytm oraz analizować statystyki i zwiększać zasięgi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje elementy konstrukcji materiału Instagram Reels	Uczestnik wskazuje element materiału należący do etapu rozpoczęcia nagrania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje funkcje aplikacji do montażu materiałów wideo	Uczestnik wskazuje funkcję odpowiadającą za dodawanie napisów do materiału wideo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia typy treści publikowanych w formacie Reels	Uczestnik przyporządkowuje materiał do typu treści edukacyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wybiera ustawienia nagrania dostosowane do warunków realizacji materiału	Uczestnik wskazuje ustawienie nagrania odpowiadające warunkom ograniczonego oświetlenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera sposób rozpoczęcia materiału przyciągający uwagę odbiorcy	Uczestnik wskazuje sposób rozpoczęcia materiału zwiększający zatrzymanie odbiorcy w pierwszych sekundach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wybiera działania związane z publikacją materiału zwiększające jego widoczność	Uczestnik wskazuje działanie związane z opisem materiału wpływające na jego zasięg	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wybiera komunikat dostosowany do odbiorcy	Uczestnik wskazuje komunikat odpowiadający grupie odbiorców początkujących	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia reakcje na komentarze odbiorców	Uczestnik wskazuje reakcję na komentarz krytyczny utrzymującą zaangażowanie odbiorcy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje działania zwiększające zaangażowanie odbiorców	Uczestnik wskazuje działanie zachęcające odbiorców do interakcji z materiałem	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie trwa 2 dni (łącznie 8h dydaktycznych) i można w nim uczestniczyć z dowolnego miejsca dołączając do wirtualnego pokoju konferencyjnego wykorzystując urządzenie z dostępem do internetu oraz z dostępem do kamery.

Podczas szkolenia zaplanowane są przerwy, które nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Czas trwania szkolenia: 13.05.2026 g. 09:00-12:15 oraz 15.05.2026 g.09:00-12:15

Liczba godzin praktyki: 5

Liczba godzin teorii: 3

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi.

Szkolenie „Instagram Reels – przepis na wiralowe rolki” ma charakter warsztatowy – uczestnicy będą samodzielnie tworzyć treści wideo, korzystając z praktycznych wskazówek dotyczących przygotowania, nagrywania, montażu i publikacji filmików. Zajęcia koncentrują się na rozwijaniu realnych umiejętności oraz zrozumieniu mechanizmów działania algorytmu Reels, tak aby uczestnicy mogli skutecznie planować i wdrażać własne działania w mediach społecznościowych.

W trakcie szkolenia uczestnicy poznają zasady tworzenia wiralowych filmików, dobór muzyki i efektów, optymalizację publikacji oraz analizę wyników. Materiały i przykłady prezentowane podczas kursu odzwierciedlają bieżące praktyki i trendy w social media. Treści publikowane przez trenerkę na Instagramie pozwalają dodatkowo zapoznać się z jej podejściem do tworzenia angażujących Reels.

Program szkolenia:

Moduł 1: Wstęp do Instagram Reels /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 1.1. Wprowadzenie
- 1.2. Co to są Instagram Reels?
- 1.3. Czym Reels różnią się od innych wpisów?
- 1.4. Rodzaje Reels
- 1.5. Dlaczego warto korzystać z Reels?

Moduł 2: Przygotowanie i niezbędny sprzęt do nagrań Instagram Reels /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 2.1. Niezbędny sprzęt do tworzenia filmików
- 2.2. Oświetlenie i jego rodzaje

- 2.3. Oświetlenie sztuczne – wybór sprzętu
- 2.4. Dźwięk – mikrofony
- 2.5. Dodatkowe akcesoria – statywy, uchwyty, obiektywy

Moduł 3: Reels – od tego zacznij /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 3.1. Jakie filmiki odniosą sukces?
- 3.2. Skąd brać pomysły na Reels?
- 3.3. Skrypty i scenariusze – dlaczego warto je pisać?
- 3.4. Jak napisać skrypt lub scenariusz do filmu?
- 3.5. Narzędzia i aplikacje ułatwiające tworzenie filmików

Moduł 4: Jak tworzyć wiralowe Reels? /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 4.1. Najważniejsze zasady tworzenia Reels
- 4.2. Jak działa algorytm Reels?
- 4.3. Jak złapać uwagę widza i ją zatrzymać?
- 4.4. Co zrobić, aby Twoje Reels stało się wiralem?

Moduł 5: Reels – nagrywanie /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 5.1. Nagrywanie telefonem – najważniejsze wskazówki na start
- 5.2. Nagrywanie telefonem – najważniejsze ustawienia
- 5.3. Ruchy kamery i ujęcia

Moduł 6: Reels – muzyka i dźwięki /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 6.1. Dlaczego warto dodawać muzykę i dźwięki do filmiku?
- 6.2. Na co zwracać uwagę przy wyborze podkładu?
- 6.3. Rodzaje audio, jakich możemy używać
- 6.4. Gdzie szukać viralowych dźwięków?

Moduł 7: Reels – montaż w praktyce /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 7.1. Gdzie montować filmiki
- 7.2. Co można zrobić z filmikiem
- 7.3. Montaż i najważniejsze funkcje aplikacji Capcut
- 7.4. Dodawanie muzyki, efektów dźwiękowych, Voiceover
- 7.5. Cięcia – najlepsze miejsca do cięcia między filmikami
- 7.6. Cięcia i kreatywne przejścia w praktyce
- 7.7. Efekty specjalne
- 7.8. Synchronizacja muzyki z filmem
- 7.9. Stabilizacja wideo
- 7.10. Jak dodać napisy do Reels
- 7.11. Export – najważniejsze elementy, na które warto zwrócić uwagę
- 7.12. Korzystanie z gotowych szablonów

Moduł 8: Reels – publikacja, optymalizacja i promocja /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 8.1. Publikacja filmiku w aplikacji Instagram
- 8.2. Okładki i kadrowanie
- 8.3. Opis + hasztagi
- 8.4. Dodawanie tematów do Reels
- 8.5. Współtworzenie i cross-promocja

Moduł 9: Reels – po publikacji /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo

- 9.1. Sposoby na zwiększenie zasięgów Reels
- 9.2. Jak analizować statystyki Reels?
- 9.3. Częstotliwość publikacji
- 9.4. Interakcje z odbiorcami
- 9.5. Najczęściej popełniane błędy
- 9.6. Zakończenie i podsumowanie kursu

Moduł 10: Walidacja szkolenia: test teoretyczny z wynikiem generowanym na żywo

- Walidacja zostanie zrealizowana testem cyfrowym. Uczestnicy usługi otrzymają link do testu. Od Uczestników usługi wymagane jest posiadane na czas walidacji smartfona lub innego urządzenia, za pomocą którego będzie można wykonać test. Wynik testu generowany jest automatycznie. Zaliczenie testu możliwe jest w sytuacji udzielenia minimum 80% prawidłowych odpowiedzi. Walidator nie jest obecny fizycznie na usłudze. Autorem testu jest osoba walidująca.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1: Wstęp do Instagram Reels /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 12 Moduł 2: Przygotowanie i niezbędny sprzęt do nagrań Instagram Reels /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 12 Moduł 3: Reels – od tego zacznij /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 12 Przerwa	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 12 Moduł 4: Jak tworzyć wiralowe Reels? /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	10:45	11:30	00:45
6 z 12 Moduł 5: Reels – nagrywanie /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	13-05-2026	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Moduł 6: Reels – muzyka i dźwięki /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	09:00	09:30	00:30
8 z 12 Moduł 7: Reels – montaż w praktyce /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	09:30	10:00	00:30
9 z 12 Przerwa	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 12 Moduł 8: Reels – publikacja, optymalizacja i promocja /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 12 Moduł 9: Reels – po publikacji /wykłady, ćwiczenia i czat na żywo	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	10:45	11:30	00:45
12 z 12 Walidacja szkolenia: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	SYLWIA KUPIEC	15-05-2026	11:30	12:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	720,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

90,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

SYLWIA KUPIEC

Właścicielka agencji social media Shine On Agency, konsultantka marketingu online oraz szkoleniowiec w obszarze komunikacji i sprzedaży w mediach społecznościowych. Od ponad dekady związana z branżą digital marketingu, wspiera firmy w budowaniu wizerunku marki, zwiększaniu sprzedaży oraz rozwijaniu społeczności wokół marek w takich kanałach jak Facebook, Instagram, LinkedIn czy TikTok. Prowadzi szkolenia i doradztwo dla przedsiębiorców, pokazując, jak skutecznie wykorzystywać social media do rozwoju biznesu i komunikacji z klientami. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w okresie 5 lat wstecz od daty rozpoczęcia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notes z szkolenia w wersji elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem BUR, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji wypełnienie testu wiedzy na początku i na końcu szkolenia i przystąpienie do egzaminu (walidacji zgodnie z kartą szkolenia).

Uczestnik oświadcza, że jest świadomy i akceptuje możliwość rejestrowania jego wizerunku w trakcie realizacji usługi, w tym w formie zrzutów ekranu, na potrzeby potwierdzenia jego obecności, co jest niezbędne do prawidłowego rozliczenia usługi.

Uczestnik dokonując zapisu na szkolenie potwierdza zapoznanie się z regulaminem szkoleń dostępnym na stronie <https://eurokreator.pl/>

Informacje dodatkowe

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min 80% zajęć. Potwierdzenie frekwencji na podstawie czasu logowań - wygenerowany raport z platformy zoom.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Warunki techniczne

Aby zapewnić bezproblemowy przebieg szkolenia online, zalecamy korzystanie z:

- Komputera, laptopa lub innego urządzenia z dostępem do internetu
- Stabilnego połączenia internetowego (zalecane min. 2,5 Mb/s dla transmisji dźwięku i obrazu)
- Najnowszych wersji przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera
- Głośników i mikrofonu (wbudowanego, USB lub Bluetooth) oraz kamery internetowej (wbudowanej lub zewnętrznej)

Minimalne wymagania sprzętowe:

- ◆ Procesor: Dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy)
- ◆ Pamięć RAM: min. 2 GB (zalecane 4 GB lub więcej)
- ◆ System operacyjny: Windows 8 lub nowszy (zalecany Windows 10), Mac OS 10.13 lub nowszy, Linux, Chrome OS

Połączenie internetowe:

- ◆ Minimalna prędkość: 512 Kb/s dla dźwięku
- ◆ Zalecana prędkość: min. 2,5 Mb/s dla transmisji audio-wideo

Oprogramowanie:

Nie jest wymagane instalowanie dodatkowego oprogramowania – szkolenie odbywa się w przeglądarce internetowej.

Dostęp do szkolenia:

Link umożliwiający udział w szkoleniu online jest aktywny od momentu rozpoczęcia do zakończenia szkolenia.

W razie problemów technicznych przed lub w trakcie szkolenia prosimy o kontakt:

 Telefon: 609 458 834

Kontakt



Paulina Chronowska-Haluch

E-mail paulina.chronowska@eurokreator.eu

Telefon (+48) 609 458 834