



Nowoczesne filmy do social mediów w CapCut – montaż wideo na telefonie i komputerze

Numer usługi 2026/05/04/14533/3535243

4 920,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

793 oceny

📍 Radomsko

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 26.09.2026 do 04.10.2026

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

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza:</p> <p>Identyfikuje elementy interfejsu CapCut (desktop i mobilnego)</p> <p>Rozróżnia formaty eksportu wideo oraz ich zastosowanie</p> <p>Klasyfikuje funkcje CapCut ze względu na zastosowanie (cięcie, tekst, efekty, dźwięk, AI)</p> <p>Wskazuje działania ograniczające cyfrowy ślad w pracy twórczej, w kontekście efektywności energetycznej transmisji danych.</p> <p>Rozpoznaje zasady bezpieczeństwa, etyki i zasobooszczędności w pracy z materiałami cyfrowymi.</p> <p>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</p> <p>wskazuje funkcję danego elementu interfejsu CapCut</p> <p>wybiera właściwy format pliku do konkretnego zastosowania</p> <p>przypisuje narzędzie do odpowiedniej funkcji</p> <p>wybiera praktyki wspierające zrównoważony rozwój cyfrowy i minimalizację zużycia energii elektrycznej serwerów/odbiorców, zgodnie z zasadami niskoemisyjności.</p> <p>Określa możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji w obszarze zrównoważonego rozwoju i zielonej transformacji,</p> <p>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</p> <p>Stosuje zasady formatowania wideo do różnych platform (TikTok, Reels, Shorts)</p> <p>Określa sposób dodawania ścieżki dźwiękowej, napisów i lektora AI</p> <p>Wskazuje sposoby optymalizacji rozmiaru i jakości pliku wideo, z uwzględnieniem zasobooszczędności i efektywności energetycznej.</p> <p>Stosuje cyfrowe narzędzia do organizacji i przechowywania materiałów</p> <p>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</p> <p>wybiera właściwy format i rozdzielczość dla platformy</p> <p>wskazuje właściwe kroki do zastosowania dźwięku i tekstu</p> <p>wybiera ustawienia eksportu zmniejszające obciążenie środowiska, zwiększając efektywność energetyczną transmisji i przechowywania danych.</p> <p>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.</p> <p>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 (180min: 30min teoria oraz 150min 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 (270min: 60min teoria oraz 210min 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 (270min: 60min teoria oraz 210min 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 (180min: 30min teoria oraz 150min 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 (855min: 55min teoria oraz 800min 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

Walidacja (test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych) - 45min

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Moduł 1: Wprowadzenie do CapCut i zasady montażu cyfrowego	Jakub Muszalski	26-09-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	26-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 22 Moduł 1: Wprowadzenie do CapCut i zasady montażu cyfrowego	Jakub Muszalski	26-09-2026	10:15	11:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 Moduł 2: Praca z materiałem – cięcie, kadrowanie, efekty	Jakub Muszalski	26-09-2026	11:45	13:15	01:30
5 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	26-09-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 22 Moduł 2: Praca z materiałem – cięcie, kadrowanie, efekty	Jakub Muszalski	26-09-2026	13:45	16:45	03:00
7 z 22 Moduł 3: Dźwięk, tekst, AI – nowoczesne funkcje CapCut	Jakub Muszalski	27-09-2026	08:30	10:00	01:30
8 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	27-09-2026	10:00	10:15	00:15
9 z 22 Moduł 3: Dźwięk, tekst, AI – nowoczesne funkcje CapCut	Jakub Muszalski	27-09-2026	10:15	13:15	03:00
10 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	27-09-2026	13:15	13:45	00:30
11 z 22 Moduł 4: Zielona i cyfrowa transformacja: Niskoemisyjny i zasobooszczędny eksport wideo	Jakub Muszalski	27-09-2026	13:45	16:45	03:00
12 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	03-10-2026	08:30	10:00	01:30
13 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	03-10-2026	10:00	10:15	00:15
14 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	03-10-2026	10:15	13:15	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	03-10-2026	13:15	13:45	00:30
16 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	03-10-2026	13:45	16:45	03:00
17 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	04-10-2026	08:30	10:00	01:30
18 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	04-10-2026	10:00	10:15	00:15
19 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	04-10-2026	10:15	13:15	03:00
20 z 22 Przerwa	Jakub Muszalski	04-10-2026	13:15	13:45	00:30
21 z 22 Moduł 5: Twój pierwszy projekt – planowanie, realizacja i eksport	Jakub Muszalski	04-10-2026	13:45	16:00	02:15
22 z 22 Walidacja (test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych)	-	04-10-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 920,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 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, pośród 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.

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):

40godzin dydaktycznych x 45min = 1800min

180min / 60min = 30h zegarowej

Przerwy: 15min + 30min = 45min dziennie x 4dni = 3h zegarowej

Łącznie: 30h + 3h = 33h zegarowej

Adres

ul. Metalurgii 7
97-500 Radomsko
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



EWA JAWORSKA

E-mail biuro@ftpolska.pl

Telefon (+48) 533 313 206