



Wystąpienia publiczne, kamera, video i montaż – praktyczny warsztat dla ekspertów, trenerów i przedsiębiorców

Numer usługi 2026/06/24/145661/3648040

9 594,00 PLN brutto
7 800,00 PLN netto
246,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

HANNA
WALKOWIAK-
BARAŃSKA -
DORADZTWO I
KONSULTING

★★★★★ 4,9 / 5
247 ocen

📍 Poznań
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 39:00 h
📅 30.07.2026 do 18.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do przedsiębiorców, właścicieli firm, osób samozatrudnionych, trenerów, szkoleniowców, ekspertów, specjalistów, menadżerów oraz pracowników odpowiedzialnych za wystąpienia publiczne, komunikację z klientami, prowadzenie spotkań, prezentacji, webinarów, nagrań video lub działań promocyjnych. Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą przełamać barierę występowania przed kamerą, poprawić dykcję, głos, energię wypowiedzi i mowę ciała, a także nauczyć się samodzielnie nagrywać oraz montować materiały video, rolki i krótkie formy wykorzystywane w komunikacji biznesowej, edukacyjnej, wizerunkowej lub sprzedażowej.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	24-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 uczestnika do samodzielnego występowania publicznego i występowania przed kamerą oraz tworzenia krótkich materiałów video do komunikacji biznesowej. Uczestnik rozwija umiejętność pracy głosem, dykcją, intonacją, mową ciała i energią wypowiedzi, a także uczy się nagrywania telefonem, doboru światła, dźwięku, kadru oraz podstaw montażu video w CapCut i Edits.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady przygotowania wystąpienia publicznego i materiału eksperckiego.	omawia sposób określania celu, odbiorcy i głównego przekazu wystąpienia	Wywiad ustrukturyzowany
	objaśnia zasady tworzenia struktury wypowiedzi obejmującej otwarcie, rozwinięcie i zakończenie	Wywiad ustrukturyzowany
	charakteryzuje elementy scenariusza krótkiego materiału eksperckiego, w tym sposób budowania otwarcia i wezwania do działania	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje zasady świadomego występowania przed publicznością i kamerą	objaśnia znaczenie tempa wypowiedzi, pauz, modulacji i akcentowania kluczowych informacji	Wywiad ustrukturyzowany
	omawia zasady stosowania postawy ciała, gestykulacji i kontaktu wzrokowego	Wywiad ustrukturyzowany
	charakteryzuje sposoby ograniczania stresu i przygotowania mentalnego do wystąpienia	Wywiad ustrukturyzowany
Przygotowuje stanowisko i realizuje nagranie materiału video	dobiera ustawienia urządzenia rejestrującego odpowiednio do formatu publikacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje kadr, tło, oświetlenie i sposób rejestracji dźwięku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	realizuje nagranie zgodne z przygotowanym scenariuszem i zasadami kompozycji obrazu	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 ma charakter praktyczny i przygotowuje uczestników do świadomego występowania publicznego, komunikacji przed kamerą oraz samodzielnego tworzenia krótkich materiałów video wykorzystywanych w komunikacji biznesowej, edukacyjnej, wizerunkowej i promocyjnej. Uczestnicy pracują nad przełamaniem bariery występowania, dykcją, głosem, intonacją, energią wypowiedzi, mową ciała, komunikacją medialną oraz technicznym przygotowaniem nagrań. Szkolenie obejmuje także pracę z telefonem jako narzędziem nagraniowym, dobór światła, dźwięku i sprzętu, aktualne trendy video, podstawy montażu w CapCut i Edits oraz krótki moduł dotyczący wykorzystania video AI i awatarów w komunikacji.

Program szkolenia – 39 godzin

Dzień 1 – Psychologia wystąpień publicznych i przełamywanie bariery kamery – 8 godzin

1. Źródła stresu podczas wystąpień publicznych i nagrań video.
2. Lęk przed oceną, perfekcjonizm i blokady przed występowaniem.
3. Budowanie pewności siebie i swobody wypowiedzi.
4. Autentyczność jako podstawa wiarygodnej komunikacji.
5. Pierwsze ćwiczenia przed kamerą i omówienie nagrań.

Dzień 2 – Głos, dykcja, energia i komunikacja medialna – 8 godzin

1. Praca głosem: tempo, pauza, akcentowanie, intonacja.
2. Ćwiczenia dykcyjne i poprawa wyrazistości wypowiedzi.
3. Mowa ciała, postawa, gestykulacja i kontakt wzrokowy.
4. Przygotowanie do wystąpień publicznych, prezentacji, wywiadów i wypowiedzi eksperckich.
5. Ćwiczenia praktyczne z informacją zwrotną.

Dzień 3 – Nagrywanie video telefonem i przygotowanie techniczne – 8 godzin

1. Telefon jako narzędzie do nagrywania materiałów video.
2. Ustawienia telefonu, format pionowy, rozdzielczość i jakość nagrania.
3. Światło naturalne i sztuczne, lampy, statywy i organizacja stanowiska.
4. Dźwięk, mikrofony i najczęstsze błędy techniczne.
5. Kadrowanie, tło, kompozycja obrazu i estetyka nagrania.
6. Warsztat nagraniowy – przygotowanie i nagranie materiałów uczestników.

Dzień 4 – Nowoczesne formaty video, trendy i scenariusze – 8 godzin

1. Aktualne trendy video w komunikacji biznesowej i eksperckiej.
2. Formaty krótkich video: rolki, shorts, materiały eksperckie, wywiady, podcasty video.
3. Hooki, struktura wypowiedzi, storytelling i wezwanie do działania.
4. Przygotowanie scenariuszy krótkich materiałów video.
5. Krótki moduł: video AI, awatary AI i możliwości wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji w produkcji video.

Dzień 5 – Montaż video i przygotowanie materiału do publikacji – 7 godzin

1. Podstawy montażu video w aplikacji CapCut.
2. Cięcia, tempo, napisy, muzyka, przejścia i efekty.
3. Montaż krótkich form video w aplikacji Edits.
4. Przygotowanie materiału do publikacji: format, eksport, jakość i najczęstsze błędy.
5. Projekt końcowy – przygotowanie krótkiego materiału video przez uczestnika.
6. Omówienie efektów pracy, informacja zwrotna i podsumowanie szkolenia.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, w ostatnim dniu usługi, zgodnie z harmonogramem.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do przygotowania wystąpienia publicznego i materiału eksperckiego, świadomego występowania przed publicznością i kamerą, pracy głosem, dykcją, intonacją i mową ciała, przygotowania stanowiska nagraniowego, realizacji nagrania video oraz montażu i przygotowania materiału do publikacji.

Walidacja realizowana jest przy zastosowaniu następujących metod:

Wywiad ustrukturyzowany – służący weryfikacji wiedzy teoretycznej w oparciu o standaryzowany zestaw pytań dotyczących zasad przygotowania wystąpienia, struktury wypowiedzi, pracy głosem, występowania przed kamerą, ograniczania stresu oraz zasad przygotowania materiału eksperckiego.

Obserwacja w warunkach symulowanych – polegająca na analizie sposobu wykonania zadania praktycznego w warunkach odwzorowujących realne środowisko pracy, w szczególności przygotowania stanowiska nagraniowego, ustawienia kadru, światła i dźwięku oraz realizacji krótkiego nagrania video zgodnie z przygotowanym scenariuszem.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów formalnych udziału w szkoleniu, w szczególności uzyskanie minimum 80% frekwencji oraz zaangażowanie Uczestnika w realizację części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest zaświadczeniem ukończenia szkolenia oraz certyfikatem.

Szkolenie prowadzone jest w sposób grupowy, w kameralnej grupie warsztatowej. Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy. Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest minimum 80% frekwencji oraz aktywny udział Uczestnika w ćwiczeniach praktycznych, nagraniach, analizie wystąpień i pracy nad materiałem video.

Usługa realizowana jest w 39 godzinach zegarowych.

Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: lista obecności.

Zajęcia teoretyczne: 11 godzin.

Zajęcia praktyczne: 22 godziny 15 minut.

Walidacja: 45 minut.

Przerwy: 5 godzin.

Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Dzień 1. Moduł 1. Psychologia wystąpień publicznych i źródła stresu podczas wystąpień oraz nagrań video	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	30-07-2026	10:30	12:00	01:30
2 z 36 Dzień 1. Moduł 2. Lęk przed oceną, perfekcjonizm i blokady przed występowaniem	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	31-07-2026	11:30	13:30	02:00
3 z 36 -	Przerwa	-	31-07-2026	13:30	14:00	00:30
4 z 36 Dzień 1. Moduł 3. Budowanie pewności siebie, swobody wypowiedzi i autentyczności	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	31-07-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 36 -	Przerwa	-	31-07-2026	15:30	16:00	00:30
6 z 36 Dzień 1. Moduł 4. Pierwsze ćwiczenia przed kamerą i omówienie nagrań	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	31-07-2026	16:00	18:00	02:00
7 z 36 Dzień 2. Moduł 1. Praca głosem: tempo, pauza, akcentowanie i intonacja	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	03-08-2026	10:00	11:30	01:30
8 z 36 -	Przerwa	-	03-08-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 36 Dzień 2. Moduł 2. Ćwiczenia dykcyjne i poprawa wyrazistości wypowiedzi	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	03-08-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 36 -	Przerwa	-	03-08-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 36 Dzień 2. Moduł 3. Mowa ciała, postawa, gestykulacja i kontakt wzrokowy	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	03-08-2026	14:00	15:30	01:30
12 z 36 Dzień 2. Moduł 4. Przygotowanie do prezentacji, wywiadów i wypowiedzi eksperckich	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	03-08-2026	15:30	16:45	01:15
13 z 36 Dzień 2. Moduł 5. Ćwiczenia praktyczne z informacją zwrotną	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	03-08-2026	16:45	18:00	01:15
14 z 36 Dzień 3. Moduł 1. Telefon jako narzędzie do nagrywania materiałów video	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	12-08-2026	10:00	11:15	01:15
15 z 36 -	Przerwa	-	12-08-2026	11:15	11:45	00:30
16 z 36 Dzień 3. Moduł 2. Ustawienia telefonu, format pionowy, rozdzielczość i jakość nagrania	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	12-08-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 36 -	Przerwa	-	12-08-2026	13:15	13:45	00:30
18 z 36 Dzień 3. Moduł 3. Światło, lampy, statywy i organizacja stanowiska nagraniowego	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	12-08-2026	13:45	15:15	01:30
19 z 36 Dzień 3. Moduł 4. Dźwięk, mikrofony, kadr, tło i kompozycja obrazu	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	12-08-2026	15:15	16:30	01:15
20 z 36 Dzień 3. Moduł 5. Warsztat nagraniowy – przygotowanie i nagranie materiałów uczestników	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	12-08-2026	16:30	18:00	01:30
21 z 36 Dzień 4. Moduł 1. Aktualne trendy video w komunikacji biznesowej i eksperckiej	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	13-08-2026	10:00	11:15	01:15
22 z 36 -	Przerwa	-	13-08-2026	11:15	11:45	00:30
23 z 36 Dzień 4. Moduł 2. Formaty krótkich video: rolki, shortsy, materiały eksperckie, wywiady i podcasty video	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	13-08-2026	11:45	13:15	01:30
24 z 36 -	Przerwa	-	13-08-2026	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 36 Dzień 4. Moduł 3. Hooki, struktura wypowiedzi, storytelling i wezwanie do działania	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	13-08-2026	13:45	15:15	01:30
26 z 36 Dzień 4. Moduł 4. Przygotowanie scenariuszy krótkich materiałów video	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	13-08-2026	15:15	16:30	01:15
27 z 36 Dzień 4. Moduł 5. Video AI, awatary AI i wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji w produkcji video	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	13-08-2026	16:30	18:00	01:30
28 z 36 Dzień 5. Moduł 1. Podstawy montażu video w aplikacji CapCut	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	14-08-2026	12:00	13:15	01:15
29 z 36 -	Przerwa	-	14-08-2026	13:15	13:45	00:30
30 z 36 Dzień 5. Moduł 2. Cięcia, tempo, napisy, muzyka, przejścia i efekty	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	14-08-2026	13:45	15:00	01:15
31 z 36 Dzień 5. Moduł 3. Montaż krótkich form video w aplikacji Edits	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	14-08-2026	15:00	15:45	00:45
32 z 36 -	Przerwa	-	14-08-2026	15:45	16:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 36 Dzień 5. Moduł 4. Eksport, format, jakość i przygotowanie materiału do publikacji	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	14-08-2026	16:15	17:15	01:00
34 z 36 Dzień 5. Moduł 5. Projekt końcowy – przygotowanie krótkiego materiału video przez uczestnika	Zajęcia	HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA	14-08-2026	17:15	18:00	00:45
35 z 36 -	Przerwa	-	14-08-2026	18:00	18:15	00:15
36 z 36 -	Walidacja	-	14-08-2026	18:15	19:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	39:00
w tym suma godzin zajęć	33:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	05:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	45:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 594,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	246,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	39:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

HANNA WALKOWIAK-BARAŃSKA

Edukuje i pomaga firmom w budowaniu strategii marki i efektywnej komunikacji w świecie Internetu. Dzieli się wiedzą o e-marketingu i uczy praktycznego wykorzystania narzędzi, które pomagają zwiększać zyski firmy. Moderator metody Design Thinking, UX Designer.

Absolwentka UE w Poznaniu (specjalność Biznes Międzynarodowy) oraz licznych studiów podyplomowych: Nowy Marketing w Collegium da Vinci, Public Relations i strategiczne komunikowanie w firmach w SGH w Warszawie, Zarządzanie w opiece zdrowotnej na UMP Poznaniu

W trakcie Perspektywy unijnej 2014-2020 współtworzyła z sukcesami projekty w ramach PO IiŚ oraz WRPO. Współpracowała z fundacjami takimi jak Siepomaga i WOŚP. Posiada 120 godzinne doświadczenie szkoleniowe dla osób dorosłych w okresie ostatnich 5 lat z zakresu marketingu, sprzedaży, PR i cyfryzacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie drukowanej i/lub elektronicznej, obejmujące najważniejsze zagadnienia omawiane podczas szkolenia, checklisty, ćwiczenia oraz instrukcje wspierające samodzielne przygotowanie wystąpień, nagrań video i montażu. Materiały mogą obejmować m.in. schemat wypowiedzi, ćwiczenia dykcyjne, checklistę nagrań, wskazówki dotyczące sprzętu oraz podstawy montażu w CapCut i Edits.

Adres

ul. Elżbiety Drużbackiej 1a/1

60-745 Poznań

woj. wielkopolskie

Sala szkoleniowa w biurze UNICO Sp. z oo

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Hanna Walkowiak-Barańska

E-mail hania.walkowiak@wp.pl

Telefon (+48) 782 032 370