



TECHFILM SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie - Jak czuć się pewnie przed kamerą – praktyczne szkolenie z komunikacji audiowizualnej i występów wideo

Numer usługi 2026/07/08/215211/3677001

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 28.10.2026 do 30.10.2026

3 690,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / PR

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw oraz pracowników mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, którzy reprezentują organizację w komunikacji zewnętrznej lub wykorzystują komunikację audiowizualną w działaniach PR, marketingowych, eksperckich i biznesowych.

W szczególności szkolenie przeznaczone jest dla:

- właścicieli i osób zarządzających przedsiębiorstwami,
- osób odpowiedzialnych za PR, komunikację i wizerunek organizacji,
- specjalistów marketingu i sprzedaży,
- ekspertów występujących w imieniu przedsiębiorstwa,
- osób nagrywających wypowiedzi eksperckie i materiały wideo,
- osób uczestniczących w webinarach, transmisjach online, wywiadach i prezentacjach,
- pracowników odpowiedzialnych za komunikację marki w mediach społecznościowych,
- osób budujących ekspercki wizerunek przedsiębiorstwa i jego przedstawicieli.

Usługa odpowiada na potrzebę rozwijania kompetencji w zakresie profesjonalnego reprezentowania przedsiębiorstwa w komunikacji audiowizualnej oraz świadomego budowania

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

27-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego przygotowywania i realizowania wypowiedzi audiowizualnych wspierających komunikację oraz wizerunek przedsiębiorstwa.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik przygotowuje wypowiedź zgodną z celem komunikacyjnym organizacji i potrzebami określonej grupy odbiorców, konstruuje jej przekaz, świadomie wykorzystuje głos i komunikację niewerbalną oraz realizuje wystąpienie przed kamerą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przygotowuje wypowiedź audiowizualną zgodną z celem komunikacyjnym organizacji	Uczestnik wskazuje grupę odbiorców komunikatu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa główny przekaz	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dostosowuje sposób komunikacji do wybranego formatu wideo.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje wypowiedź przed kamerą do budowania profesjonalnego wizerunku eksperta i organizacji. Uczestnik przygotowuje warunki do profesjonalnej komunikacji wideo.	Uczestnik dostosowuje język wypowiedzi do odbiorcy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik oddziela informacje kluczowe od drugorzędnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik kończy wypowiedź jasno określonym komunikatem dla odbiorcy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera odpowiednie miejsce do realizacji wypowiedzi,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera tło odpowiednie do charakteru komunikacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik kontroluje jakość dźwięku,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1

Przed kamerą reprezentujesz nie tylko siebie

Moduł 1. Komunikacja audiowizualna jako element PR i wizerunku organizacji

- czym różni się komunikacja przed kamerą od zwykłej rozmowy,
- rola przedstawiciela organizacji w komunikacji zewnętrznej,
- jak sposób wypowiedzi wpływa na odbiór eksperta i przedsiębiorstwa,
- wiarygodność w komunikacji audiowizualnej,
- profesjonalizm a naturalność,
- pierwsze sekundy nagrania,
- najczęstsze błędy obniżające wiarygodność osoby występującej.

Moduł 2. Kamera bez stresu

- dlaczego zachowujemy się inaczej po włączeniu kamery,
- źródła napięcia podczas nagrywania,
- przygotowanie do wystąpienia,
- techniki koncentracji,
- praca z pomyłką,
- co zrobić, gdy „ucieknę myśl”,
- jak ograniczyć potrzebę nagrywania idealnego materiału.

Moduł 3. Pierwsze wystąpienie

Każdy uczestnik realizuje krótką wypowiedź przed kamerą.

Analiza obejmuje:

- sposób rozpoczęcia,

- głos,
- kontakt z kamerą,
- postawę,
- gestykulację,
- strukturę wypowiedzi,
- wiarygodność przekazu,
- sposób reprezentowania organizacji.

DZIEŃ 2

Jak mówić, żeby odbiorca chciał słuchać

Moduł 4. Głos przed kamerą

- tempo mówienia,
- pauza,
- intonacja,
- akcentowanie,
- praca głosem,
- eliminowanie monotonii,
- artykulacja,
- energia wypowiedzi.

Ćwiczenia praktyczne przed kamerą.

Moduł 5. Komunikacja niewerbalna

- kontakt wzrokowy z kamerą,
- postawa,
- mimika,
- gestykulacja,
- ustawienie ciała,
- zachowanie w kadrze,
- spójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

Moduł 6. Wizerunek eksperta przed kamerą

- jak mówić profesjonalnie bez nadmiernego formalizmu,
- prosty język w komunikacji eksperckiej,
- jak tłumaczyć złożone zagadnienia,
- jak budować wiarygodność zamiast deklarować swoją eksperckość,
- język odbiorcy zamiast języka branżowego,
- jak nie brzmieć jak osoba czytająca przygotowany tekst.

DZIEŃ 3

Od pomysłu do profesjonalnej wypowiedzi wideo

Moduł 7. Konstrukcja skutecznego komunikatu

- cel komunikacji,
- odbiorca komunikatu,
- określenie głównej myśli,
- selekcja informacji,
- konstrukcja wypowiedzi,
- otwarcie przyciągające uwagę,
- rozwinięcie,
- zakończenie,
- wezwanie odbiorcy do działania.

Uczestnicy pracują nad własnym komunikatem związanym z wykonywaną pracą lub działalnością przedsiębiorstwa.

Moduł 8. Różne formaty komunikacji wizerunkowej

- wypowiedź ekspercka,
- materiał edukacyjny,
- prezentacja produktu lub usługi,
- komentarz ekspercki,
- odpowiedź na pytanie klienta,
- zaproszenie,
- wypowiedź do mediów społecznościowych,
- webinar i spotkanie online,
- wypowiedź reprezentanta przedsiębiorstwa.

Moduł 9. Techniczne minimum profesjonalnej komunikacji online

- ustawienie kamery,
- kadrowanie,
- światło,
- dźwięk,
- tło,
- wygląd przestrzeni widocznej w nagraniu,
- przygotowanie prostego stanowiska do wystąpień online,
- najczęstsze błędy techniczne.

Moduł 10. Walidacja – finalne wystąpienie przed kamerą

Każdy uczestnik otrzymuje zadanie polegające na przygotowaniu wypowiedzi związanej z komunikacją przedsiębiorstwa.

Uczestnik samodzielnie:

1. określa odbiorcę,
2. określa cel komunikatu,
3. wybiera główny przekaz,
4. przygotowuje strukturę wypowiedzi,
5. przygotowuje warunki techniczne,
6. realizuje wypowiedź przed kamerą.

Wypowiedź oceniana jest zgodnie z kryteriami przypisanymi do efektów uczenia się.

1) Godziny

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych i obejmuje łącznie **12 godzin zegarowych**, realizowanych w ciągu **3 dni szkoleniowych po 4 godziny zegarowe dziennie**.

Do całkowitego czasu trwania usługi wliczane są zajęcia merytoryczne, zajęcia praktyczne, walidacja efektów uczenia się oraz przerwy zgodnie z harmonogramem usługi.

2) Przerwy

Przerwy są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

Każdego dnia szkoleniowego przewidziana jest **15-minutowa przerwa**, wskazana odrębnie w harmonogramie usługi.

Przerwy nie są traktowane jako czas zajęć merytorycznych ani czas walidacji.

3) Metody prowadzenia

Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, umożliwiających uczenie się poprzez doświadczenie oraz praktyczne ćwiczenie kompetencji.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są w szczególności:

- ćwiczenia indywidualne,
- ćwiczenia przed kamerą,
- symulacje,

- analiza przykładów,
- analiza wypowiedzi uczestników,
- praca nad własnym komunikatem,
- dyskusja moderowana,
- informacja zwrotna,
- krótkie wprowadzenia merytoryczne,
- prezentacje uczestników.

Znaczna część szkolenia opiera się na praktycznej pracy uczestników z wykorzystaniem kamery i mikrofonu.

4) Forma realizacji

Usługa realizowana jest **w formie zdalnej w czasie rzeczywistym**.

Uczestnicy oraz osoba prowadząca znajdują się jednocześnie w wirtualnej sali szkoleniowej i komunikują się za pomocą obrazu oraz dźwięku.

Do udziału w szkoleniu wymagany jest komputer lub urządzenie mobilne z dostępem do Internetu, kamera, mikrofon oraz możliwość korzystania z platformy wykorzystywanej do realizacji szkolenia.

5) Grupa docelowa

Usługa skierowana jest do przedsiębiorców, kadry zarządzającej oraz pracowników przedsiębiorstw, którzy wykorzystują lub planują wykorzystywać komunikację audiowizualną w działaniach zawodowych.

W szczególności szkolenie skierowane jest do osób:

- reprezentujących przedsiębiorstwo w komunikacji zewnętrznej,
- odpowiedzialnych za PR, marketing, sprzedaż i komunikację,
- występujących podczas webinarów, transmisji i spotkań online,
- tworzących materiały wideo do kanałów komunikacji przedsiębiorstwa,
- prezentujących produkty, usługi lub wiedzę ekspercką,
- budujących profesjonalny wizerunek organizacji lub eksperta,
- udzielających wypowiedzi w imieniu firmy.

Szkolenie rekomendowane jest osobom, które chcą zwiększyć skuteczność i profesjonalizm komunikacji przed kamerą oraz świadomie wykorzystywać materiały audiowizualne w działaniach PR i komunikacji przedsiębiorstwa.

6) Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym.

Każdy uczestnik powinien posiadać:

- urządzenie z kamerą i mikrofonem,
- stabilne połączenie internetowe,
- możliwość aktywnego udziału z wykorzystaniem obrazu i dźwięku,
- warunki umożliwiające wykonywanie ćwiczeń przed kamerą.

Ze względu na praktyczny charakter szkolenia uczestnicy podczas ćwiczeń oraz walidacji zobowiązani są do korzystania z kamery i mikrofonu.

7) Warunki wydania dokumentu potwierdzającego ukończenie usługi

Uczestnik otrzymuje dokument potwierdzający ukończenie usługi oraz osiągnięcie efektów uczenia się po spełnieniu łącznie następujących warunków:

- osiągnięciu wymaganej frekwencji zgodnie z zasadami udziału w usłudze,
- przystąpieniu do walidacji efektów uczenia się,
- uzyskaniu pozytywnego wyniku walidacji.

Za pozytywny wynik walidacji uznaje się spełnienie minimum **80% kryteriów weryfikacji** przypisanych do efektów uczenia się.

8) Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do **samodzielnego przygotowywania i realizowania profesjonalnych wypowiedzi audiowizualnych wykorzystywanych w komunikacji i działaniach PR przedsiębiorstwa**.

Po zakończeniu usługi uczestnik:

- przygotowuje wypowiedź zgodną z celem komunikacyjnym i grupą odbiorców,
- konstruuje uporządkowany i zrozumiały przekaz,
- stosuje zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- przygotowuje podstawowe warunki techniczne nagrania,
- wykorzystuje techniki ograniczające napięcie przed kamerą,
- realizuje wypowiedź przed kamerą w sposób wspierający profesjonalny wizerunek eksperta i organizacji.

9) Walidacja

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w formie **testu teoretycznego online z wynikiem generowanym automatycznie**.

Test realizowany jest za pośrednictwem narzędzia elektronicznego, które automatycznie sprawdza odpowiedzi uczestnika i generuje wynik bez udziału trenera lub osoby prowadzącej szkolenie.

Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru. Każde pytanie posiada cztery warianty odpowiedzi, z których jedna jest prawidłowa.

Każda prawidłowa odpowiedź punktowana jest jednym punktem. Nie stosuje się punktów ujemnych.

Warunkiem pozytywnego zaliczenia walidacji jest uzyskanie minimum **80% poprawnych odpowiedzi**.

System automatycznie rejestruje wynik uczestnika oraz dane związane z przeprowadzoną walidacją. Wynik testu udostępniany jest uczestnikowi po jego zakończeniu.

Walidacja odbywa się niezależnie od procesu szkoleniowego. Osoba prowadząca szkolenie nie uczestniczy w ocenie odpowiedzi uczestnika ani w ustalaniu wyniku walidacji.

Test weryfikuje osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie wiedzy dotyczącej:

- zasad konstruowania wypowiedzi audiowizualnej,
- dostosowania komunikatu do odbiorcy i celu komunikacyjnego,
- zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- budowania profesjonalnego wizerunku eksperta i organizacji,
- zasad przygotowania technicznego do wystąpienia online,
- sposobów ograniczania napięcia przed wystąpieniem przed kamerą,
- zasad wykorzystywania komunikacji audiowizualnej w działaniach PR przedsiębiorstwa.

10) Charakter zawodowy usługi i VAT

Szkolenie ma charakter zawodowy i służy rozwijaniu oraz aktualizowaniu kompetencji wykorzystywanych w działalności zawodowej, w szczególności w zakresie komunikacji audiowizualnej, PR, reprezentowania organizacji oraz budowania profesjonalnego wizerunku przedsiębiorstwa i jego przedstawicieli.

Kwestia zastosowania zwolnienia z podatku VAT uzależniona jest od spełnienia warunków wynikających z obowiązujących przepisów, w szczególności od charakteru usługi oraz źródła i poziomu jej finansowania ze środków publicznych.

W przypadku spełnienia wymaganych warunków usługa może korzystać ze zwolnienia z podatku VAT zgodnie z właściwymi przepisami dotyczącymi usług kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	28-10-2026	17:00	18:45	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 -	Przerwa	-	28-10-2026	18:45	19:00	00:15
3 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	28-10-2026	19:00	21:00	02:00
4 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	29-10-2026	17:00	18:45	01:45
5 z 10 -	Przerwa	-	29-10-2026	18:45	19:00	00:15
6 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	29-10-2026	19:00	21:00	02:00
7 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	30-10-2026	17:00	18:45	01:45
8 z 10 -	Przerwa	-	30-10-2026	18:45	19:00	00:15
9 z 10 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	RYSZARD KRAL	30-10-2026	19:00	20:45	01:45
10 z 10 -	Walidacja	RYSZARD KRAL	30-10-2026	20:45	21:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	00:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:00

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 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli 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	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

RYSZARD KRAL

Ryszard Kral – trener, mentor i mówca specjalizujący się w komunikacji, wystąpieniach publicznych, sprzedaży oraz budowaniu standardów obsługi i komunikacji w organizacjach.

Od ponad 5 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i projekty rozwojowe dla przedsiębiorców, managerów i zespołów. W pracy szkoleniowej koncentruje się na praktycznych umiejętnościach komunikacyjnych: budowaniu przekazu, pracy głosem, komunikacji niewerbalnej, prezentowaniu wiedzy eksperckiej oraz prowadzeniu wystąpień przed grupą i kamerą.

W okresie ostatnich 5 lat, tj. w latach 2021–2026, zdobywał i rozwijał wiedzę zawodową związaną bezpośrednio z tematyką usługi poprzez prowadzenie szkoleń i warsztatów z komunikacji i wystąpień, przygotowywanie oraz prowadzenie webinarów, wystąpień konferencyjnych, paneli

eksperckich i wydarzeń biznesowych, a także pracę nad komunikacją osób reprezentujących organizację.

W 2026 roku prowadził wystąpienia konferencyjne, warsztaty, webinary oraz panele eksperckie, w tym wydarzenia związane z komunikacją, jakością obsługi i doświadczeniem klienta. Regularnie pracuje również z managerami, ekspertami i zespołami nad sposobem prezentowania wiedzy, prowadzenia rozmów oraz budowania profesjonalnego i wiarygodnego wizerunku w kontakcie z odbiorcą.

Jest certyfikowanym mentorem VCC oraz absolwentem programu World Class Speaker. Łączy doświadczenie biznesowe, trenerskie i sceniczne z praktycznym podejściem do komunikacji. W szkoleniach wykorzystuje przede wszystkim ćwiczenia, symula

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma checklistę przygotowania się do wystąpienia.

Warunki techniczne

Do udziału w szkoleniu uczestnik potrzebuje:

- komputera lub urządzenia mobilnego z dostępem do Internetu,
- kamery,
- mikrofonu i głośników lub słuchawek,
- aktualnej wersji przeglądarki internetowej lub aplikacji wykorzystywanej do realizacji szkolenia,
- stabilnego połączenia internetowego umożliwiającego dwukierunkową transmisję obrazu i dźwięku.

Ze względu na praktyczny charakter usługi uczestnik podczas ćwiczeń i walidacji powinien mieć możliwość korzystania z kamery i mikrofonu.

Usługa realizowana jest w czasie rzeczywistym. Uczestnicy oraz prowadzący znajdują się w tym samym czasie w wirtualnej sali szkoleniowej i mogą komunikować się za pomocą obrazu i dźwięku.

Kontakt



RYSZARD KRAL

E-mail jakosiagaccele@gmail.com

Telefon (+48) 690 972 472