



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5
5 888 ocen

AUTOPREZENTACJA W ŚWIECIE ONLINE - szkolenie

Numer usługi 2026/07/21/6670/3700747

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 27.07.2026 do 31.07.2026

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje umiejętności w zakresie samodzielnego budowania wizerunku w świecie online z wykorzystywaniem narzędzi psychologicznych, Canvy, ChatGPT oraz CapCut.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "AUTOPREZENTACJA W ŚWIECIE ONLINE" jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i praktycznego wykorzystywania technik psychologicznych, Canvy, ChatGPT oraz CapCuta w budowaniu wizerunku w mediach społecznościowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje psychologiczne mechanizmy pierwszego wrażenia online.	wskazuje czynniki wpływające na odbiór wizerunku w przestrzeni cyfrowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia różnice między wrażeniem online i offline.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje spójny wizerunek online oparty na roli, wartościach i komunikacie	prawidłowo przyporządkowuje przykłady elementów niewerbalnych (ubiór, tło, światło, postawa) do pożądanego efektu komunikacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki skutecznego mówienia do kamery w kontekście autoprezentacji.	wskazuje sposoby utrzymywania uwagi odbiorców w trakcie wystąpień zdalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji i stresu przed wystąpieniem online.	dopasowuje technikę relaksacyjną do określonego źródła stresu przed kamerą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik świadomie buduje markę osobistą na Instagramie	poprawnie określa kluczowe elementy profilu (BIO, zdjęcie profilowe, słowa kluczowe, CTA) zgodne z zasadami spójnej komunikacji marki.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje podstawy działania algorytmu Instagrama i jego wpływu na widoczność treści.	wskazuje czynniki zwiększające zasięg w algorytmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania obniżające widoczność treści w algorytmie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje Canwę do tworzenia spójnej identyfikacji wizualnej marki osobistej.	wskazuje, które elementy projektu graficznego (kolory, fonty, logo) wpływają na rozpoznawalność marki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje podstawy montażu wideo w CapCut do celów autoprezentacji.	Uczestnik poprawnie identyfikuje funkcje CapCut (cięcia, przejścia, napisy, muzyka)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie funkcji CapCut w podniesieniu jakości nagrania autoprezentacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje ChatGPT do tworzenia treści wspierających autoprezentację online	wskazuje, w jaki sposób ChatGPT może wspierać generowanie pomysłów na posty, przygotowanie opisów i scenariuszy wideo, przy jednoczesnym zachowaniu autentycznego tonu marki.	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

Szkolenie będzie trwać 18 godzin zegarowych w tym walidacja 15 minut, przerwy 150 minut, zajęcia teoretyczne 3 godziny, zajęcia praktyczne 12 godzin i 15 minut

Przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Szkolenie zawiera część praktyczną oraz część teoretyczną.

Dzień 1 – Narzędzia autoprezentacji: Canva, CapCut i ChatGPT w akcji

08:00 – 08:15 – Wprowadzenie do szkolenia, cele i plan pracy. - Teoria

08:15 – 10:00 – Canva – wizualna tożsamość marki osobistej - Praktyka

- Tworzenie spójnej identyfikacji graficznej (kolory, fonty, logo).
- Szablony do postów, stories i banerów.
- Projektowanie przykładowych materiałów autoprezentacyjnych.

10:00 – 10:15 – ☕ Przerwa kawowa.

10:15 – 12:00 – CapCut – podstawy montażu wideo - Praktyka

- Cięcie, dodawanie efektów i przejść.
- Napisy, muzyka i animacje.
- Montaż krótkiego filmu autoprezentacyjnego.

12:00 – 12:45 – 🍽️ Przerwa obiadowa.

12:45 – 14:15 – Podstawy nagrywania telefonem - Teoria i praktyka

- Światło, kadr i dźwięk – zasady dobrego nagrania.
- Najczęstsze błędy przy nagrywaniu i sposoby ich unikania.

14:15 – 14:30 – ☕ Przerwa kawowa.

14:30 – 16:00 – Łączenie narzędzi w spójną opowieść o sobie - Teoria i praktyka

- Canva + CapCut + ChatGPT w praktycznym przykładzie.
- Tworzenie mini-kampanii: grafika + wideo + opis.
- Prezentacja i omówienie prac uczestników.

Dzień 2 – Psychologia wizerunku online + Twoja marka osobista na Instagramie

08:00 – 08:15 – Wprowadzenie do dnia, przypomnienie celów. - Teoria

08:15 – 10:00 – Psychologia pierwszego wrażenia online - Teoria

- Efekt pierwszego wrażenia w świecie cyfrowym.
- Różnice w odbiorze offline i online.
- Najczęstsze błędy obniżające wiarygodność podczas wystąpień online.

10:00 – 10:15 – ☕ Przerwa kawowa.

10:15 – 12:00 – Spójny wizerunek: rola – wartości – komunikat - Teoria i praktyka

- Definiowanie roli i misji w oczach odbiorcy.
- Wpływ elementów niewerbalnych: ubiór, tło, światło i postawa.
- Mini-audyt własnego wizerunku online.

12:00 – 12:45 – 🍽️ Przerwa obiadowa.

12:45 – 14:15 – Sztuka mówienia do kamery - Teoria i praktyka

- Techniki utrzymywania uwagi odbiorców.
- Praca głosem: ton, tempo, pauzy i energia.
- Ćwiczenia autoprezentacji przed kamerą.

14:15 – 14:30 – ☕ Przerwa kawowa.

14:30 – 15:45 – Twoja marka osobista na Instagramie - Teoria i praktyka

- Budowanie spójnego wizerunku: wartości, estetyka i ton komunikacji.
- Przykłady skutecznych profili.
- Formaty treści: posty, karuzele, stories, reels i live.
- Konfiguracja profilu: BIO, nazwa, słowa kluczowe, wyróżnione relacje i CTA.
- Jak działa algorytm Instagrama – co promuje i czego unikać.

15:45 – 16:00 – Walidacja efektów uczenia się oraz zakończenie szkolenia. Walidacja z wykorzystaniem testu online z wynikiem generowanym automatycznie na platformie TESTPORTAL

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do szkolenia, cele i plan pracy	Zajęcia	Sonia Gur	27-07-2026	08:00	08:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Canva – wizualna tożsamość marki osobistej	Zajęcia	Sonia Gur	27-07-2026	08:15	10:00	01:45
3 z 18 -	Przerwa	-	27-07-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 18 CapCut – podstawy montażu wideo	Zajęcia	Sonia Gur	27-07-2026	10:15	12:00	01:45
5 z 18 -	Przerwa	-	27-07-2026	12:00	12:45	00:45
6 z 18 Podstawy nagrywania telefonem	Zajęcia	Sonia Gur	27-07-2026	12:45	14:15	01:30
7 z 18 -	Przerwa	-	27-07-2026	14:15	14:30	00:15
8 z 18 Łączenie narzędzi w spójną opowieść o sobie	Zajęcia	Sonia Gur	27-07-2026	14:30	16:00	01:30
9 z 18 Wprowadzenie do dnia, przypomnienie celów	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	31-07-2026	08:00	08:15	00:15
10 z 18 Psychologia pierwszego wrażenia online	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	31-07-2026	08:15	10:00	01:45
11 z 18 -	Przerwa	-	31-07-2026	10:00	10:15	00:15
12 z 18 Spójny wizerunek: rola – wartości – komunikat	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	31-07-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 18 Spójny wizerunek: rola – wartości – komunikat	Zajęcia	Sonia Gur	31-07-2026	11:00	12:00	01:00
14 z 18 -	Przerwa	-	31-07-2026	12:00	12:45	00:45
15 z 18 Sztuka mówienia do kamery	Zajęcia	Sonia Gur	31-07-2026	12:45	14:15	01:30
16 z 18 -	Przerwa	-	31-07-2026	14:15	14:30	00:15
17 z 18 Twoja marka osobista na Instagramie	Zajęcia	Sonia Gur	31-07-2026	14:30	15:45	01:15
18 z 18 -	Walidacja	-	31-07-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Sonia Gur

Właścicielka agencji FAMA – Social Media Agency, social media managerka z ponad pięcioletnim doświadczeniem w prowadzeniu skutecznej komunikacji online. Absolwentka Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, magister e-biznesu i profesjonalnej komunikacji. Specjalizuje się w tworzeniu strategii obecności marek w mediach społecznościowych, budowaniu zaangażowanych społeczności oraz kreowaniu treści dopasowanych do dynamicznie zmieniających się trendów i potrzeb odbiorców. Jej działania łączą pasję do marketingu, znajomość nowych technologii oraz wycucie języka komunikacji cyfrowej. Jako liderka FAMA wspiera firmy w skutecznym docieraniu do klientów, stawiając na autentyczność, analizę danych i kreatywne podejście do każdego projektu.



2 z 2

MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

Dr Monika Mularska-Kucharek – ekspertka w dziedzinie autoprezentacji, komunikacji i budowania wizerunku online oraz offline. Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, wykładowczyni akademicka, trenerka biznesu, terapeutka i mentorka. Od lat wspiera osoby indywidualne, firmy i instytucje w rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych i umiejętności skutecznego występowania publicznie.

Autorka ponad 50 publikacji naukowych i popularnonaukowych, laureatka stypendium Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz nagród Rektora Uniwersytetu Łódzkiego. Jako trenerka zrealizowała kilka tysięcy godzin szkoleń i warsztatów dla organizacji takich jak Urząd Marszałkowski, ORLEN, DELL, Politechnika Łódzka czy instytucje edukacyjne i kulturalne.

Jej specjalizacje obejmują komunikację werbalną i niewerbalną, psychologię pierwszego wrażenia, wystąpienia publiczne, zarządzanie stresem, asertywność, inteligencję emocjonalną i budowanie motywacji. Umiejętnie łączy wiedzę akademicką z praktyką, tworząc zajęcia angażujące, interaktywne i dopasowane do realnych potrzeb uczestników.

Jako prezeska Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości prowadzi projekty wspierające rozwój kobiet, m.in. w oparciu o poezjoterapię i twórczość artystyczną. Realizuje autorskie projekty rozwojowe, takie jak „Drogowskazy szczęścia”, łączące sztukę i działania społeczne.

W pracy trenerskiej stawia na autentyczność i budowanie relacji z uczestnikami. Uczy, jak świadomie kształtować wizerunek w mediach społecznościowych, ja

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL

Adres

ul. Obywatelska 84
93-562 Łódź
woj. łódzkie

Sala ART OF TRAINING nr 219

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatne miejsca parkingowe

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123