



ACADEMICO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

38 ocen

Rolki od podstaw – rozwój umiejętności cyfrowych w zakresie planowania, nagrywania i montażu wideo smartfonem z wykorzystaniem AI.

Numer usługi 2026/07/21/177990/3701854

📍 Rzeszów

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 18:00 h

📅 10.10.2026 do 18.10.2026

4 428,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

246,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób początkujących oraz posiadających podstawowe doświadczenie w publikowaniu treści w social mediach.
- właścicieli oraz pracowników mikro, małych i średnich przedsiębiorstw,
- osób odpowiedzialnych w firmie za marketing, promocję, sprzedaż lub komunikację,
- pracowników samodzielnie prowadzących firmowe profile na Facebooku i Instagramie,
- osób zajmujących się prezentowaniem produktów, usług, realizacji oraz zespołu firmy w mediach społecznościowych,
- przedsiębiorców, którzy chcą rozpocząć regularne tworzenie materiałów wideo bez konieczności korzystania z profesjonalnej ekipy filmowej,

Szkolenie jest odpowiednie dla przedstawicieli różnych branż m.in. firm usługowych, handlowych, gastronomicznych, kosmetycznych, szkoleniowych, budowlanych, produkcyjnych i lokalnych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, nagrywania, montowania, publikowania i analizowania krótkich form wideo na Facebooku i Instagramie. Uczestnik określa cel i odbiorcę rolki, tworzy scenariusz, nagrywa materiał własnym smartfonem, montuje go w aplikacji mobilnej, dodaje napisy, dźwięk i wezwanie do działania oraz ocenia skuteczność publikacji na podstawie podstawowych wskaźników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Charakteryzuje zasady planowania krótkich form wideo przeznaczonych do komunikacji firmy.	Rozróżnia rolki sprzedażowe, edukacyjne, wizerunkowe i angażujące.	Test teoretyczny
	Wskazuje elementy prawidłowej struktury rolki: rozpoczęcie, rozwinięcie i wezwanie do działania.	Test teoretyczny
Wiedza: Charakteryzuje zasady nagrywania, montowania, publikowania i analizowania rolek.	Wskazuje wpływ kadrowania, światła, tła i jakości dźwięku na odbiór materiału wideo.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawowe funkcje montażu oraz wskaźniki skuteczności publikacji na Facebooku i Instagramie.	Test teoretyczny
Umiejętności: Dobiera elementy rolki do określonego celu komunikacyjnego i grupy odbiorców.	Dobiera rodzaj rolki i wezwanie do działania do wskazanego celu publikacji.	Test teoretyczny
	Porządkuje elementy scenariusza w kolejności właściwej dla krótkiego materiału wideo.	Test teoretyczny
Umiejętności: Dobiera rozwiązania dotyczące nagrywania, montowania i publikowania materiału wideo.	Dobiera sposób kadrowania, oświetlenie oraz ustawienie smartfona do opisanej sytuacji nagraniowej.	Test teoretyczny
	Wybiera właściwy format filmu, sposób montażu oraz ustawienia publikacji rolki.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Ocena znaczenie odpowiedzialnego wykorzystywania materiałów wideo w komunikacji firmy.	Ocena znaczenie odpowiedzialnego wykorzystywania materiałów wideo w komunikacji firmy.	Test teoretyczny
	Uzasadnia znaczenie rzetelnego i spójnego przekazu w budowaniu zaufania odbiorców do marki.	Test teoretyczny

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

Warunki osiągnięcia celu

Uczestnik osiągnie cel usługi poprzez aktywne uczestnictwo w szkoleniu stacjonarnym, wykonywanie ćwiczeń praktycznych z wykorzystaniem własnego smartfona oraz samodzielne przygotowanie scenariusza, nagranie i montaż rolki. Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie potwierdzone w procesie walidacji. Uczestnik otrzyma imienny certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu i nabycie kompetencji.

Zakres tematyczny

Szkolenie obejmuje 8 godzin części teoretycznej i demonstracyjnej, 10 godzin zajęć praktycznych, 30 minut walidacji oraz 3 godzin przerw. W ramach zajęć przewidziane są ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem własnego smartfona, analiza przykładów, tworzenie pomysłów i scenariuszy z wykorzystaniem AI, nagrywanie materiałów wideo, montaż rolek w aplikacji mobilnej, przygotowanie treści do publikacji na Facebooku i Instagramie oraz analiza skuteczności materiałów. Walidacja końcowa zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego.

Warunki organizacyjne

- **Forma prowadzenia:** szkolenie stacjonarne.

- **Czas trwania:** szkolenie obejmuje 18 godzin zegarowych realizowanych w ciągu 3 dni szkoleniowych przypadających w soboty i niedziele. Łączny czas trwania usługi obejmuje zajęcia merytoryczne, przerwy oraz walidację.
- **Przerwy:** przerwy są wliczone w łączny czas trwania usługi i zostały wykazane jako odrębne pozycje w harmonogramie. Nie są zaliczane do czasu zajęć merytorycznych.
- **Walidacja:** walidacja obejmuje test teoretyczny jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej.
- **Materiały:** uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, w tym prezentację w formacie PDF, kartę planowania rolki.
- **Sprzęt:** każdy uczestnik pracuje na własnym smartfonie. Nie jest wymagane posiadanie laptopa, aparatu fotograficznego ani dodatkowego sprzętu do nagrywania.
- **Sposób prowadzenia zajęć:** zajęcia będą prowadzone stacjonarnie w formie wykładów, prezentacji, analizy przykładów, ćwiczeń indywidualnych oraz praktycznych warsztatów.
- **Wsparcie techniczne:** w przypadku trudności organizacyjnych lub technicznych uczestnicy mogą skorzystać z kontaktu mailowego i telefonicznego z organizatorem.

Program szkolenia

1. Planowanie rolek dla marki, firmy i profilu osobistego

- znaczenie krótkich form wideo w komunikacji cyfrowej,
- cele rolek: sprzedaż, promocja, edukacja, budowanie wizerunku i społeczności,
- określanie grupy odbiorców oraz jej potrzeb,
- wybór głównego komunikatu materiału,
- dopasowanie rodzaju rolki do celu publikacji,
- tworzenie filarów komunikacji,
- planowanie serii i cykli tematycznych,
- podstawowe zasady regularnego publikowania treści.

2. Pozyskiwanie pomysłów i tworzenie scenariuszy z wykorzystaniem AI

- sposoby pozyskiwania pomysłów na treści,
- wykorzystanie pytań i problemów odbiorców,
- wyszukiwanie tematów edukacyjnych, sprzedażowych, wizerunkowych i angażujących,
- tworzenie banku pomysłów na rolki,
- odpowiedzialne wykorzystanie trendów,
- wykorzystanie narzędzi AI do generowania i rozwijania tematów,
- tworzenie poleceń dla narzędzi AI,
- opracowanie struktury rolki: początek przyciągający uwagę, rozwinięcie i wezwanie do działania,
- przygotowanie scenariusza wypowiedzi,
- tworzenie listy potrzebnych ujęć,
- dostosowanie języka i długości komunikatu do odbiorców.

3. Przygotowanie smartfona i stanowiska do nagrywania

- ustawienia telefonu do nagrywania materiałów wideo,
- wybór formatu, rozdzielczości i jakości nagrania,
- ustawianie ostrości i ekspozycji,
- przygotowanie pamięci telefonu i organizacja plików,
- czyszczenie obiektywu i przygotowanie urządzenia,
- kadrowanie osoby, produktu i przestrzeni,
- wykorzystanie światła naturalnego i dostępnego oświetlenia,
- dobór tła i miejsca nagrywania,
- zasady uzyskiwania czytelnego dźwięku,
- stabilne ustawienie i trzymanie telefonu,
- przygotowanie prostego stanowiska nagraniowego bez profesjonalnego sprzętu.

4. Nagrywanie materiałów wideo własnym smartfonem

- przygotowanie do wystąpienia przed kamerą,
- praca z tremą i naturalnością wypowiedzi,
- tempo mówienia, intonacja i kontakt wzrokowy,
- nagrywanie wypowiedzi bezpośrednio do kamery,
- nagrywanie materiałów bez pokazywania twarzy,
- prezentowanie produktów, usług, realizacji i miejsca pracy,
- nagrywanie instrukcji, porad i materiałów edukacyjnych,

- tworzenie ujęć głównych i dodatkowych,
- nagrywanie detali, ruchu i przebitki,
- dobór planów filmowych i kątów nagrywania,
- powtarzanie oraz selekcjonowanie ujęć,
- przygotowanie materiałów ułatwiających późniejszy montaż.

5. Montaż rolek w aplikacji mobilnej

- instalacja i podstawowa konfiguracja aplikacji do montażu,
- tworzenie nowego projektu,
- importowanie oraz organizowanie nagrań,
- wybór najlepszych fragmentów materiału,
- skracanie, dzielenie i porządkowanie ujęć,
- usuwanie błędów, przerw i zbędnych fragmentów,
- dopasowanie tempa materiału,
- dodawanie napisów automatycznych,
- poprawianie treści, wyglądu i rozmieszczenia napisów,
- dodawanie nagłówków, tekstów i wezwań do działania,
- tworzenie czytelnej hierarchii informacji,
- dodawanie muzyki, głosu i efektów dźwiękowych,
- regulacja poziomu głośności,
- stosowanie przejść i prostych efektów,
- kadrowanie materiału i zachowanie bezpiecznych stref obrazu,
- dodawanie elementów identyfikacji wizualnej,
- eksportowanie gotowego filmu w formacie pionowym.

6. Publikowanie rolek na Facebooku i Instagramie

- przygotowanie materiału do publikacji,
- wybór okładki i tworzenie czytelnego nagłówka,
- przygotowanie opisu do rolki,
- tworzenie wezwania do działania,
- wykorzystanie słów kluczowych, oznaczeń i lokalizacji,
- ustawienia publikacji na Facebooku i Instagramie,
- publikowanie materiałów na profilu osobistym i firmowym,
- zasady dostępności materiałów wideo,
- czytelność napisów i elementów tekstowych,
- podstawowe zasady związane z prawami autorskimi, muzyką i wizerunkiem osób,
- odpowiedzialne wykorzystywanie materiałów cyfrowych.

7. Analiza skuteczności i poprawianie materiałów

- rozróżnianie podstawowych statystyk publikacji,
- analiza zasięgu i liczby wyświetleń,
- analiza czasu oglądania i utrzymania uwagi,
- znaczenie reakcji, komentarzy, zapisów i udostępnień,
- ocena skuteczności wezwania do działania,
- rozpoznawanie momentów, w których odbiorcy przerywają oglądanie,
- porównywanie wyników różnych materiałów,
- wyciąganie wniosków ze statystyk,
- poprawianie początku, tempa, długości i zakończenia rolki,
- planowanie kolejnych materiałów na podstawie uzyskanych wyników.

8. Warsztat tworzenia rolek i organizacja pracy

- przygotowanie własnego banku pomysłów,
- opracowanie scenariuszy dostosowanych do wybranego profilu lub działalności,
- przygotowanie listy potrzebnych ujęć,
- nagrywanie materiałów własnym smartfonem,
- selekcjonowanie i organizowanie nagrań,
- samodzielny montaż rolki w aplikacji mobilnej,
- przygotowanie napisów, dźwięku i elementów tekstowych,
- przygotowanie filmu do publikacji,
- opracowanie prostego planu regularnego tworzenia treści,

- organizacja procesu: pomysł, scenariusz, nagranie, montaż, publikacja i analiza.

9. Podsumowanie i walidacja

- uporządkowanie najważniejszych zasad planowania, nagrywania, montowania i publikowania rolek,
- omówienie najczęściej występujących błędów,
- przygotowanie uczestników do walidacji,
- walidacja końcowa w formie testu teoretycznego jednokrotnego i wielokrotnego wyboru.

Szkolenie kończy się walidacją umiejętności w postaci testu wiedzy. Uczestnicy otrzymują zaświadczenie potwierdzające nabycie kompetencji i certyfikat. Test wiedzy będzie przeprowadzony na zakończenie szkolenia, ocena będzie dostępna w ciągu 2 dni roboczych od zakończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rola krótkich form wideo w promocji i sprzedaży. Rodzaje rolek, określanie celu materiału, grupy odbiorców, komunikatu i wezwania do działania.	Zajęcia	Barbara Ciepły	10-10-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	10-10-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 16 Planowanie komunikacji wideo. Tworzenie filarów tematycznych i banku pomysłów na rolki z pytań klientów, sytuacji w firmie, trendów i narzędzi AI.	Zajęcia	Barbara Ciepły	10-10-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Budowa skutecznej rolki: hook, rozwinięcie, przekaz główny i CTA. Storytelling oraz tworzenie scenariuszy, tekstów wypowiedzi i list ujęć.	Zajęcia	Barbara Ciepły	10-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 16 Konfiguracja smartfona i miejsca nagrania: format pionowy, rozdzielczość, ostrość, ekspozycja, liczba klatek, kadrowanie, tło, światło i dźwięk.	Zajęcia	Barbara Ciepły	11-10-2026	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	11-10-2026	10:00	10:30	00:30
8 z 16 Przygotowanie do wystąpienia przed kamerą. Naturalność, praca z tremą, tempo, intonacja, kontakt wzrokowy, organizacja nagrania i powtarzanie ujęć.	Zajęcia	Barbara Ciepły	11-10-2026	10:30	12:30	02:00
9 z 16 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Nagrywanie przebitek, detali, ruchu telefonu oraz ujęć otwierających i zamykających . Organizacja materiałów w telefonie i przygotowanie ich do montażu.	Zajęcia	Barbara Cieply	11-10-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 16 Nagrywanie eksperta, pracownika, marki i historii firmy. Filmowanie produktów, usług, realizacji i przestrzeni z doborem planów oraz kątów nagrywania.	Zajęcia	Barbara Cieply	17-10-2026	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 16 Montaż w aplikacji mobilnej: import nagrań, wybór ujęć, cięcia, skracanie przerw, napisy, teksty, muzyka, dźwięk, przejścia i identyfikacja marki.	Zajęcia	Barbara Cieply	17-10-2026	10:30	12:30	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Finalizacja, eksport i publikacja rolek na Facebooku i Instagramie. Przygotowanie okładki, opisu i CTA, analiza wyników oraz planowanie serii publikacji.	Zajęcia	Barbara Ciepły	17-10-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 16 -	Walidacja	-	17-10-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	246,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Ciepły

Specjalistka w zakresie projektowania graficznego, komunikacji wizualnej, marketingu internetowego oraz tworzenia materiałów wideo, z 5-letnim doświadczeniem zawodowym w branży. Od ponad 3 lat z powodzeniem rozwija własną działalność online, wspierając twórców cyfrowych, freelancerów oraz małe firmy w budowaniu silnej obecności w sieci.

Założycielka marki Academico oraz projektu KierunekOnline.pl, w ramach których przeszkoliła setki osób w zakresie tworzenia grafik promocyjnych, publikacji cyfrowych (ebooki, kursy, webinary), materiałów wideo oraz skutecznego zarządzania mediami społecznościowymi. Doświadczenie zawodowe łączy z praktyką – od lat realizuje zlecenia graficzne, wideo i marketingowe dla klientów z sektora edukacyjnego, eksperckiego i usługowego. Posiada bogate portfolio projektów graficznych i wideo oraz udokumentowaną skuteczność w prowadzeniu kampanii reklamowych w mediach społecznościowych, w tym Meta Ads. W pracy trenerskiej stawia na podejście praktyczne, wspierające uczestników w zdobywaniu realnych kompetencji, niezbędnych na rynku pracy i w pracy zdalnej. Wykorzystuje nowoczesne narzędzia, w tym Canva, ChatGPT, Google Workspace, Meta Ads, sztuczną inteligencję (AI) oraz mobilne i stacjonarne narzędzia do nagrywania i edycji wideo. Uczy tworzenia profesjonalnych materiałów wideo – od planowania treści, przez nagranie, po montaż – z wykorzystaniem łatwo dostępnych narzędzi i aplikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma:

- prezentację szkoleniową w formacie PDF

- kartę planowania rolki

Warunki uczestnictwa

Organizator zapewnia:

- salę szkoleniową,
- dostęp do internetu,
- dostęp do energii elektrycznej umożliwiający ładowanie telefonów,
- ekran lub projektor do prezentowania instrukcji,
- sprzęt dodatkowy wykorzystywany przez trenera podczas demonstracji, np. statyw, lampę oraz mikrofon,

Dodatkowe akcesoria będą prezentowane jako rozwiązania opcjonalne. Do wykonania ćwiczeń i osiągnięcia efektów uczenia się wystarczający będzie własny smartfon uczestnika.

Informacje dodatkowe

Szkolenie pokazuje, jak tworzyć profesjonalnie wyglądające materiały wideo bez konieczności kupowania drogiego sprzętu. Wszystkie zadania praktyczne mogą zostać wykonane przy użyciu telefonu uczestnika oraz bezpłatnych lub powszechnie dostępnych aplikacji mobilnych.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Uczestnicy mają zapewniony kontakt telefoniczny, mailowy z organizatorem w formie dostosowanej do ich potrzeb.

Wymagana frekwencja min. 80% zajęć dla osób z dofinansowaniem.

Cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą (dojazd, zakwaterowanie). W przypadku dofinansowania niższego niż 70% do wartości usługi zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Adres

ul. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego 9a
35-210 Rzeszów
woj. podkarpackie

Rzeszów, ul. Baczyńskiego 9A – siedziba Academico Sp. z o.o.

Jest to punkt administracyjno-szkoleniowy, w którym prowadzone są zajęcia teoretyczne i warsztatowe z zakresu marketingu, grafiki i kompetencji cyfrowych.

Wejście znajduje się od strony głównej ulicy – przez drzwi z dzwonkiem przy wejściu.

Szkolenie odbywa się w sali dydaktycznej na I piętrze, wyposażonej w:

- dostęp do stanowisk komputerowych wyposażonych w niezbędne oprogramowanie oraz dostęp do internetu, istnieje również możliwość korzystania z własnego laptopa podczas zajęć – szczególnie w przypadku pracy na indywidualnych kontach lub projektach,

– środki dydaktyczne i materiały szkoleniowe dla uczestników,

– klimatyzację i dostęp do zaplecza socjalnego (aneks, toaleta),

Pomieszczenie spełnia wymogi bezpieczeństwa i higieny pracy,

W przypadku zgłoszenia udziału przez osobę z niepełnosprawnością możliwa jest organizacja zajęć w alternatywnej, dostępnej lokalizacji dostosowanej do jej potrzeb.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Cieplý

E-mail bc.barbaracieply@gmail.com

Telefon (+48) 668 623 967