



Akademia
Edukacyjna Karolina
Koczon

★★★★★ 4,8 / 5

1 073 oceny

Video content dla biznesu – tworzenie Instagram Reels w aplikacji CapCut

Numer usługi 2026/08/06/174572/3733464

📍 Lublin

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 18:15 h

📅 12.08.2026 do 14.08.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

273,97 PLN brutto/h

273,97 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców, właścicieli mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw, pracowników odpowiedzialnych za marketing, promocję, sprzedaż lub komunikację w mediach społecznościowych, a także do osób, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie tworzenia treści wideo i obsługi profili w social mediach.

Usługa przeznaczona jest dla osób początkujących, które nie mają doświadczenia w montażu materiałów wideo w aplikacji CapCut lub posiadają jedynie podstawową, niesystematyczną znajomość tego narzędzia.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w tworzeniu rolek ani posiadanie profesjonalnego sprzętu do nagrywania.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

11-08-2026

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 zaplanowania, nagrania, zmontowania i przygotowania do publikacji krótkiego materiału wideo w formacie Instagram Reels z wykorzystaniem aplikacji CapCut. Uczestnik po szkoleniu tworzy scenariusz, nagrywa ujęcia smartfonem, wykonuje podstawową edycję obrazu i dźwięku, dodaje napisy oraz eksportuje gotową rolkę zgodnie z wymaganiami Instagrama i podstawowymi zasadami prawa autorskiego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje zasady tworzenia krótkich materiałów wideo przeznaczonych do publikacji jako Instagram Reels.	Rozróżnia podstawowe rodzaje rolek, w tym rolki edukacyjne, wizerunkowe, sprzedażowe i angażujące.	Test teoretyczny
	Omawia podstawową strukturę rolki obejmującą rozpoczęcie przyciągające uwagę, rozwinięcie treści oraz wezwanie do działania.	Test teoretyczny
	Wskazuje podstawowe wymagania techniczne dotyczące formatu materiału publikowanego jako Instagram Reels.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawowe zasady dotyczące wykorzystania muzyki, materiałów innych twórców oraz wizerunku osób występujących w nagraniu.	Test teoretyczny
	Określa cel przygotowywanej rolki oraz jej odbiorcę.	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje krótki materiał wideo odpowiadający celom komunikacyjnym marki lub działalności.	Opracowuje temat oraz główny przekaz materiału wideo.	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje prosty scenariusz obejmujący rozpoczęcie, rozwinięcie i zakończenie rolki.	Analiza dowodów i deklaracji
	Sporządza listę ujęć oraz określa materiały potrzebne do realizacji nagrania.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Nagrywa materiał wideo za pomocą smartfona zgodnie z przygotowanym planem.	Przygotowuje smartfon do nagrania i dobiera właściwą orientację obrazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera kadr odpowiedni do tematu i sposobu publikacji materiału.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje dostępne światło lub proste źródła oświetlenia w celu uzyskania czytelnego obrazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ogranicza podstawowe zakłócenia wpływające na jakość nagrywanego dźwięku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje podstawowy montaż materiału wideo w bezpłatnej wersji aplikacji CapCut.	Nagrywa zaplanowane ujęcia, zachowując ich stabilność, czytelność oraz zgodność ze scenariuszem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy projekt oraz importuje do aplikacji materiały wideo, zdjęcia i pliki dźwiękowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Porządkuje materiały na osi czasu i ustala właściwą kolejność ujęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przycina i dzieli nagrania, usuwając zbędne fragmenty materiału.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje tempo i długość ujęć do charakteru przygotowywanej rolki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje podstawowe przejścia pomiędzy ujęciami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dodaje i edytuje tekst lub napisy zwiększające czytelność materiału.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dodaje muzykę, nagranie głosowe lub efekty dźwiękowe oraz dostosowuje poziom dźwięku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje podstawowe funkcje edycji obrazu dostępne w bezpłatnej wersji aplikacji CapCut.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje kompletną rolkę wideo do publikacji na Instagramie.	Łączy nagrane ujęcia, tekst, dźwięk i elementy graficzne w spójny materiał wideo	Analiza dowodów i deklaracji
	Zachowuje logiczną strukturę materiału obejmującą rozpoczęcie, rozwinięcie i zakończenie.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje rozmieszczenie tekstu i elementów wizualnych do pionowego formatu publikacji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Zapewnia czytelność tekstu, odpowiednią długość ujęć i spójność warstwy dźwiękowej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Eksportuje gotowy materiał w pionowym formacie odpowiednim dla Instagram Reels. Sprawdza poprawność zapisanego pliku oraz jego kompletność przed publikacją.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady odpowiedzialnego przygotowania i publikowania materiałów wideo w mediach społecznościowych.	Przygotowuje prosty opis materiału oraz wezwanie do działania zgodne z celem rolki.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera podstawowe elementy publikacji do charakteru materiału i grupy odbiorców.	Analiza dowodów i deklaracji
	Weryfikuje możliwość zgodnego z prawem wykorzystania muzyki, obrazu, materiałów zewnętrznych i wizerunku innych osób.	Test teoretyczny
	Samodzielnie organizuje kolejne etapy pracy nad materiałem wideo.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przyjmuje informację zwrotną i wprowadza uzasadnione poprawki do przygotowywanego materiału.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o czytelność, estetykę i zgodność przygotowanej rolki z założonym celem komunikacyjnym.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Program szkolenia

Dzień 1

Moduł 1. Wprowadzenie do video contentu i Instagram Reels

- rola krótkich form wideo w komunikacji firmy i marki,
- charakterystyka formatu Instagram Reels,
- rodzaje rolek: edukacyjne, wizerunkowe, sprzedażowe i angażujące,
- określanie celu rolki i jej grupy odbiorców,
- elementy wpływające na zainteresowanie odbiorcy,
- najczęściej popełniane błędy podczas tworzenia krótkich materiałów wideo,
- analiza przykładowych rolek.

Moduł 2. Planowanie i przygotowanie scenariusza rolki

- wybór tematu i głównego przekazu,
- dopasowanie treści do celu komunikacyjnego,
- budowa rolki: rozpoczęcie przyciągające uwagę, rozwinięcie i wezwanie do działania,
- przygotowanie prostego scenariusza,
- planowanie kolejności nagrań,
- tworzenie listy ujęć,
- ćwiczenie: opracowanie koncepcji własnej rolki.

Moduł 3. Nagrywanie materiałów wideo za pomocą smartfona

- przygotowanie smartfona do nagrywania,
- pionowy format obrazu,
- podstawowe ustawienia nagrania,
- kadrowanie i kompozycja obrazu,

- wykorzystanie światła naturalnego i prostych źródeł oświetlenia,
- stabilizacja obrazu,
- podstawowe zasady nagrywania dźwięku,
- eliminowanie podstawowych zakłóceń,
- nagrywanie osoby mówiącej do kamery,
- nagrywanie produktu, usługi lub wykonywanego procesu,
- tworzenie ujęć uzupełniających,
- ćwiczenie praktyczne: nagranie materiałów zgodnie ze scenariuszem i listą ujęć.

Moduł 4. Podstawy pracy w aplikacji CapCut

- omówienie interfejsu aplikacji,
- tworzenie nowego projektu,
- importowanie nagrań, zdjęć i materiałów dźwiękowych,
- porządkowanie materiałów na osi czasu,
- zmiana kolejności ujęć,
- przycinanie, dzielenie i usuwanie fragmentów,
- podstawowa regulacja długości i tempa nagrań,
- zapisywanie projektu,
- ćwiczenie praktyczne: przygotowanie pierwszej wersji montażowej rolki.

Dzień 2

Moduł 5. Montaż i budowanie dynamiki rolki w CapCut

- organizacja pracy nad materiałem,
- dobór długości poszczególnych ujęć,
- skracanie i porządkowanie materiału,
- budowanie rytmu i płynności rolki,
- regulowanie prędkości nagrań,
- dopasowanie montażu do celu i charakteru materiału,
- stosowanie podstawowych przejść pomiędzy ujęciami,
- najczęstsze błędy montażowe,
- ćwiczenie praktyczne: montaż nagranych materiałów.

Moduł 6. Tekst, napisy, dźwięk i elementy wizualne

- dodawanie i formatowanie tekstu,
- tworzenie napisów ręcznych i automatycznych,
- dostosowanie wielkości i rozmieszczenia napisów,
- bezpieczne obszary pionowego materiału wideo,
- dodawanie muzyki,
- nagrywanie i dodawanie głosu,
- wykorzystywanie efektów dźwiękowych,
- regulowanie głośności poszczególnych ścieżek,
- synchronizacja obrazu z dźwiękiem,
- podstawowa edycja obrazu,
- stosowanie filtrów, efektów i elementów graficznych,
- prezentacja wybranych funkcji dostępnych w wersji CapCut PRO,
- ćwiczenie praktyczne: uzupełnienie rolki o napisy, dźwięk i elementy wizualne.

Moduł 7. Finalizacja i eksport kompletnej rolki

- kontrola spójności obrazu, tekstu i dźwięku,
- dostosowanie projektu do pionowego formatu Instagram Reels,
- kontrola rozmieszczenia napisów i elementów graficznych,
- sprawdzenie czytelności materiału,
- wybór parametrów eksportu,
- eksport gotowej rolki,
- sprawdzenie poprawności zapisanego pliku,

- ćwiczenie praktyczne: finalizacja i eksport własnej rolki.

Moduł 8. Przygotowanie materiału do publikacji

- podstawowe zasady publikowania Instagram Reels,
- przygotowanie opisu materiału,
- formułowanie wezwania do działania,
- dopasowanie elementów publikacji do celu rolki,
- podstawowe zasady wykorzystywania muzyki,
- wykorzystywanie materiałów należących do innych twórców,
- ochrona wizerunku osób występujących w nagraniach,
- podstawowe informacje dotyczące praw autorskich,
- podsumowanie procesu tworzenia rolki: od pomysłu do gotowego materiału.

Dzień 3 – 14 sierpnia 2026 r.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja zostanie przeprowadzona przez osobę inną niż trenerka prowadząca szkolenie.

Opis Walidacji:

- test teoretyczny,
- obserwację w warunkach symulowanych,
- analizę dowodów i deklaracji.

Ramowy program szkolenia:

- **Teoria:** 4 godziny 30 minut,
- **Praktyka:** 9 godzin 30 minut,
- **Przerwy** 2 godziny 15 minut
- **Walidacja:** 2 godziny,

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Teoria: Wprowadzenie do video contentu i Instagram Reels; rola rolek w komunikacji marki; rodzaje rolek; cel i grupa odbiorców.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	09:00	10:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 21 Teoria: Planowanie rolki; wybór tematu i przekazu; struktura: hook, rozwinięcie i CTA; zasady przygotowania scenariusza i listy ujęć.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	10:15	10:45	00:30
3 z 21 Praktyka: Opracowanie koncepcji własnej rolki, określenie odbiorcy, przygotowanie prostego scenariusza i listy ujęć.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	10:45	11:30	00:45
4 z 21 -	Przerwa	-	12-08-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 21 Teoria: Nagrywanie smartfonem; ustawienia, pionowy format, kadrowanie, światło, stabilizacja obrazu i podstawowe zasady nagrywania dźwięku.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	12:00	12:45	00:45
6 z 21 Praktyka: Nagrywanie osoby, produktu, usługi lub procesu oraz ujęć uzupełniających zgodnie ze scenariuszem i listą ujęć.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	12:45	14:30	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 21 -	Przerwa	-	12-08-2026	14:30	15:00	00:30
8 z 21 Teoria: Podstawy pracy w CapCut; interfejs, tworzenie projektu, import materiałów, oś czasu, cięcie, kolejność ujęć i zapis projektu.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	15:00	15:30	00:30
9 z 21 Praktyka: Utworzenie projektu w CapCut, import i uporządkowanie materiałów, przycinanie, dzielenie oraz przygotowanie pierwszej wersji rolki.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	12-08-2026	15:30	17:00	01:30
10 z 21 Teoria: Montaż i budowanie dynamiki rolki; rytm, długość ujęć, regulacja prędkości, przejścia i najczęstsze błędy montażowe.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 21 Praktyka: Montaż nagranych materiałów; porządkowanie, skracanie, regulacja tempa, budowanie rytmu i stosowanie przejść.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	09:30	11:30	02:00
12 z 21 -	Przerwa	-	13-08-2026	11:30	12:00	00:30
13 z 21 Teoria: Tekst, napisy, dźwięk i elementy wizualne; bezpieczne obszary, muzyka, głos, głośność, filtry oraz wybrane funkcje CapCut PRO.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 21 Praktyka: Dodawanie i formatowanie napisów, muzyki, głosu, efektów dźwiękowych i elementów wizualnych oraz synchronizacja obrazu z dźwiękiem.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	12:30	14:30	02:00
15 z 21 -	Przerwa	-	13-08-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 21 Teoria: Finalizacja rolki; kontrola spójności, pionowy format, czytelność napisów, rozmieszczenie elementów i parametry eksportu.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	15:00	15:15	00:15
17 z 21 Praktyka: Finalizacja projektu, kontrola obrazu i dźwięku, eksport gotowej rolki oraz sprawdzenie poprawności zapisanego pliku.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	15:15	16:15	01:00
18 z 21 Teoria: Przygotowanie do publikacji; opis, CTA, wykorzystanie muzyki i materiałów zewnętrznych, ochrona wizerunku i prawa autorskie.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	16:15	16:30	00:15
19 z 21 Praktyka: Przygotowanie opisu i wezwania do działania, kontrola kompletnej rolki oraz wprowadzenie ostatnich poprawek.	Zajęcia	Roksana Hawrylak	13-08-2026	16:30	17:00	00:30
20 z 21 -	Walidacja	-	14-08-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 21 -	Przerwa	-	14-08-2026	11:00	11:15	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:15
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	21:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	273,97 PLN
Koszt osobogodziny netto	273,97 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:15

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Roksana Hawrylak

Do uzupełnienia

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzymuje materiały szkoleniowe

- notes
- długopis
- teczka
- torba eko
- checklista montażu i eksportu materiału wideo w aplikacji CapCut.

Warunki uczestnictwa

- pełnoletność
- Frekwencja minimum 80% czasu zajęć

Przed dokonaniem wyboru usługi, konieczny jest kontakt w celu potwierdzenia dostępności miejsc.

W celu skontaktowania się z nami, prosimy o wykorzystanie jednego z poniższych sposobów:

- Kontakt telefoniczny: Prosimy o zadzwonienie na numer telefonu 665031875

- Kontakt mailowy: Prosimy o wysłanie wiadomości e-mail na adres biuro.szkozeniaulublin@gmail.com

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia i nabycie kompetencji wraz z suplementem zawierającym opis osiągniętych efektów uczenia się, zastosowanych metod walidacji i wyniku walidacji.

Usługa będzie podlegała zw. z podatku VAT jeżeli będzie finansowania w min. 70% ze środków publicznych (§ 3 ust.1 pkt 14 Rozp. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług).

Adres

ul. Władysława Kunickiego 143

20-451 Lublin

woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Koczon

E-mail biuro.szkolenialublin@gmail.com

Telefon (+48) 665 031 875