



YAHA STUDIO SP. Z
O.O.

★★★★☆ 4,5 / 5

28 ocen

Komunikacja interpersonalna, autoprezentacja oraz tworzenie treści multimedialnych z wykorzystaniem narzędzi AI

Numer usługi 2026/08/07/205379/3734807

📍 Skwierzyna

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 18:00 h

📅 12.08.2026 do 14.08.2026

4 700,00 PLN brutto

4 700,00 PLN netto

261,11 PLN brutto/h

261,11 PLN netto/h

249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji komunikacyjnych, autoprezentacyjnych i cyfrowych wykorzystywanych w środowisku zawodowym i społecznym, w szczególności: * osób rozpoczynających karierę zawodową, * pracowników różnych branż, * studentów i absolwentów, * osób chcących rozwijać umiejętności wystąpień publicznych, * osób zainteresowanych tworzeniem treści multimedialnych i wykorzystaniem narzędzi AI w komunikacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
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

Celem usługi jest nabycie przez uczestników kompetencji w zakresie komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji oraz tworzenia krótkich treści multimedialnych z wykorzystaniem narzędzi AI.

Uczestnik po zakończeniu szkolenia:

- * stosuje zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej,
- * przygotowuje krótkie materiały video i audio,
- * wykorzystuje narzędzia AI do wspierania tworzenia treści,
- * przygotowuje i realizuje wystąpienia przed kamerą,
- * dostosowuje sposób komunikacji do odbiorcy i kanału

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik komunikuje się świadomie i adekwatnie do sytuacji interpersonalnej i zawodowej.	• przygotowuje i prezentuje krótkie wystąpienie przed kamerą; • wykonuje zadanie praktyczne z zakresu komunikacji interpersonalnej; • stosuje adekwatne formy komunikacji w ćwiczeniach praktycznych; • uzyskuje pozytywną ocenę zadania praktycznego według arkusza oceny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje z grupą podczas realizacji ćwiczeń warsztatowych.	• aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach zespołowych; • realizuje zadania grupowe zgodnie z instrukcją trenera; • uczestniczy w ćwiczeniach praktycznych ocenianych przez trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przyjmuje i wykorzystuje informację zwrotną w realizacji zadań praktycznych.	• wdraża uwagi otrzymane od trenera podczas ćwiczeń; • modyfikuje przygotowany materiał na podstawie informacji zwrotnej; • uzyskuje pozytywną ocenę poprawionego zadania praktycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie przygotowuje materiały komunikacyjne w formie audio lub video.	• opracowuje krótką formę video lub audio; • przygotowuje materiał zgodny z założeniami zadania; • prezentuje przygotowany materiał podczas zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje technologie cyfrowe i narzędzia AI w sposób odpowiedzialny i adekwatny do celu zadania.	• wykorzystuje minimum jedno narzędzie AI podczas realizacji zadania; • dobiera narzędzie cyfrowe odpowiednio do celu ćwiczenia; • stosuje narzędzia cyfrowe zgodnie z instrukcją trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – Komunikacja interpersonalna i podstawy pracy z mediami

1. Wprowadzenie do komunikacji interpersonalnej i cyfrowej – **1 h**
2. Komunikacja werbalna i język korzyści – **1 h 30 min**
3. Komunikacja niewerbalna i budowanie wizerunku – **1 h**
4. Trening umiejętności społecznych – ćwiczenia praktyczne – **30 min**
5. Wprowadzenie do pracy ze sprzętem multimedialnym i ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem obrazu oraz prezentacji przed kamerą – **1 h**

Dzień 2 – Autoprezentacja i tworzenie treści z wykorzystaniem AI

1. Autoprezentacja i pierwsze wrażenie – **1 h**
2. Budowanie profesjonalnego wizerunku w środowisku zawodowym i online – **1 h**
3. Wprowadzenie do narzędzi AI wspierających tworzenie treści – **1 h**
4. Tworzenie krótkich materiałów video – koncepcja i realizacja – **1 h 30 min**
5. Praca z kamerą i mikrofonem oraz podstawy montażu krótkich materiałów video – **30 min**

Dzień 3 – Wystąpienia przed kamerą i komunikacja medialna

1. Przygotowanie wystąpień i narracji – **1 h**
2. Nagrywanie rozmów i krótkich materiałów audio – **1 h**
3. Wystąpienia przed kamerą i trening komunikacji interpersonalnej z wykorzystaniem kamery – **1 h**
4. Analiza nagrań, omówienie rezultatów i indywidualna informacja zwrotna – **1 h**
5. **Walidacja** – **1 h**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Komunikacja interpersonalna i podstawy pracy z mediami	Zajęcia	KATARZYNA KOZIŃSKA	12-08-2026	15:00	17:30	02:30
2 z 10 -	Przerwa	-	12-08-2026	17:30	18:30	01:00
3 z 10 Komunikacja interpersonalna i podstawy pracy z mediami	Zajęcia	ŁUKASZ BERNAS	12-08-2026	18:30	21:00	02:30
4 z 10 Autoprezentacja i tworzenie treści z wykorzystaniem AI	Zajęcia	KATARZYNA KOZIŃSKA	13-08-2026	15:00	17:00	02:00
5 z 10 -	Przerwa	-	13-08-2026	17:00	18:00	01:00
6 z 10 Autoprezentacja i tworzenie treści z wykorzystaniem AI	Zajęcia	ŁUKASZ BERNAS	13-08-2026	18:00	21:00	03:00
7 z 10 Wystąpienia przed kamerą i komunikacja medialna	Zajęcia	KATARZYNA KOZIŃSKA	14-08-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 10 -	Przerwa	-	14-08-2026	17:00	18:00	01:00
9 z 10 Wystąpienia przed kamerą i komunikacja medialna	Zajęcia	KATARZYNA KOZIŃSKA	14-08-2026	18:00	20:00	02:00
10 z 10 -	Walidacja	-	14-08-2026	20:00	21:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	261,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	261,11 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

KATARZYNA KOZIŃSKA

Katarzyna Kozińska — dziennikarka i publicystka z ponad 20-letnim doświadczeniem w mediach regionalnych. Absolwentka dziennikarstwa na Uniwersytecie Wrocławski oraz Ekonomii Społecznej w Wyższej Szkole Administracji Publicznej w Szczecinie. Trenerka umiejętności społecznych TUS SSE,

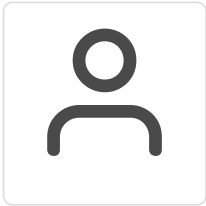
trenerka wystąpień publicznych, konferansjerka i prezenterka specjalizująca się w prowadzeniu wydarzeń z energią, profesjonalizmem i swobodną komunikacją z publicznością. Ekspertka w dziedzinie storytelling w mediach społecznościowych, w kampaniach wizerunkowych. Terapeutka zajęciowa.

Na co dzień związana z Lubuskie Centrum Informacyjne, gdzie łączy doświadczenie medialne z tworzeniem nowoczesnych form komunikacji i działań wizerunkowych. Współpracuje z organizacjami

pozarządowymi, wspierając projekty edukacyjne, społeczne i rozwojowe. Ceniona za autentyczność, kreatywność oraz umiejętność budowania relacji i angażowania odbiorców.

Doświadczenie w pracy w redakcjach: Radio Zachód, Telewizja TVP3 Gorzów, Telewizja Gorzów.

Doświadczenie aktorskie w pracy nad scenariuszami.



2 z 2

ŁUKASZ BERNAS

Łukasz Bernas od 2005 roku działa w branży filmowej, medialnej i multimedialnej jako operator obrazu, realizator video, montażysta, producent oraz twórca treści audiowizualnych. Ma doświadczenie w realizacji filmów dokumentalnych, krótkich form video, materiałów promocyjnych, teledysków, podcastów video, relacji z wydarzeń oraz treści przeznaczonych do internetu i mediów społecznościowych.

W swojej pracy łączy praktyczne doświadczenie produkcyjne z kompetencjami w zakresie komunikacji wizualnej, storytellingu, pracy z kamerą, montażu oraz przygotowywania materiałów audio-video. Prowadził również działania edukacyjne i warsztatowe związane z filmowaniem, tworzeniem treści video, podstawami pracy z kamerą oraz wykorzystaniem prostych narzędzi produkcyjnych w komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa ma charakter praktyczny i warsztatowy.

Znacząca część zajęć realizowana jest w formie ćwiczeń praktycznych umożliwiających rozwój kompetencji komunikacyjnych, autoprezentacyjnych i cyfrowych.

Uczestnik po szkoleniu otrzymuje prezentacje ze szkolenia.

Adres

ul. Rynek 1
66-440 Skwierzyna
woj. lubuskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ŁUKASZ BERNAS

E-mail lukasz.bernas@gmail.com

Telefon (+48) 505 081 224