



Centrum Wsparcia  
Biznesu INCOM  
Piotr Jasiek

★★★★★ 4,8 / 5  
3 634 oceny

## Rolki & TikTok - szkolenie

Numer usługi 2026/09/25/12833/3835846

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 14.10.2026 do 15.10.2026

4 305,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia **Rolki & TikTok** są osoby dorosłe aktywne zawodowo, osoby fizyczne, które chcą rozwijać kompetencje z zakresu tworzenia i promowania krótkich form wideo w mediach społecznościowych (Instagram, TikTok) w celach zawodowych i biznesowych.

Szkolenie skierowane jest w szczególności do:

- **przedsiębiorców i właścicieli firm** (mikro, małych i średnich), którzy samodzielnie lub z zespołem prowadzą komunikację marki w mediach społecznościowych;
- **specjalistów ds. marketingu, social media i komunikacji**, chcących poszerzyć lub zaktualizować kompetencje w zakresie rolek i TikToków;
- **pracowników działów marketingu, PR i sprzedaży**, odpowiedzialnych za promocję produktów, usług lub marki pracodawcy;
- **freelancerów** (np. social media managerów, marketerów, twórców internetowych), którzy chcą zwiększyć skuteczność swoich działań i ofertę usług;
- **twórców marek osobistych** oraz ekspertów (trenerów, coachów, konsultantów),
- **osób fizycznych**.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

13-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa "Rolki & TikTok - szkolenie" przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, tworzenia, montowania oraz promowania krótkich form wideo (rolek i TikToków) wykorzystywanych w komunikacji marketingowej i sprzedażowej w mediach społecznościowych. Realizacja celu edukacyjnego prowadzi do rozwoju kompetencji zawodowych w zakresie tworzenia i wykorzystywania krótkich form wideo w mediach społecznościowych do celów promocyjnych, wizerunkowych i sprzedażowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                 | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje zasady działania algorytmów Instagram i TikTok w kontekście krótkich form wideo. | Wskazuje czynniki wpływające na zasięg rolek i TikToków.             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Rozróżnia kluczowe różnice pomiędzy algorytmami IG i TT.             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Uzasadnia dobór długości i struktury wideo do celu publikacji.       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje treści wideo zgodnie z celami marketingowymi lub biznesowymi.                      | Projektuje pomysł lub scenariusz rolki/TikToka dla określonego celu. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Dobiera schemat wideo do grupy docelowej.                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Uzasadnia wybór formatu w odniesieniu do oczekiwanego efektu.        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Organizuje proces nagrywania krótkich form wideo przy użyciu smartfona.                    | Dobiera miejsce, światło i ustawienie kamery do nagrania.            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Stosuje odpowiednie kadrowanie i perspektywę.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                            | Przygotowuje ujęcia zgodnie z zaplanowanym scenariuszem.             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                      | Metoda walidacji                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Rejestruje materiał wideo z wykorzystaniem zasad visual storytellingu.                                                                                     | buduje narrację wideo z wyraźnym początkiem, rozwinięciem i zakończeniem. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Stosuje zróżnicowane plany ujęć w celu przekazania treści.                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Utrzymuje spójność obrazu z celem komunikacyjnym.                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Montuje rolki i TikToki przy użyciu dostępnych narzędzi (w tym AI).                                                                                        | Wykonuje montaż obejmujący cięcia i tempo narracji.                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Wykorzystuje narzędzia AI lub automatyzacje w procesie montażu.           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Przygotowuje gotowy materiał wideo do publikacji.                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Publikuje krótkie formy wideo zgodnie z aktualnymi dobrymi praktykami platform.                                                                            | Dobiera elementy publikacji wspierające zasięg (struktura, opis).         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Publikuje materiał zgodnie z zasadami IG i TT.                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Identyfikuje błędy ograniczające widoczność treści.                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje i konfiguruje kampanie reklamowe promujące rolki i TikToki.<br><br><br><br><br>Monitoruje i ocenia efekty działań wideo oraz kampanii reklamowych. | Dobiera cel reklamowy do zamierzonego efektu.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Definiuje grupę docelową i budżet kampanii.                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Projektuje kreację reklamową opartą na wideo.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Identyfikuje kluczowe wskaźniki efektywności.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Analizuje wyniki opublikowanych lub promowanych materiałów.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                            | Wskazuje działania optymalizacyjne na podstawie danych.                   | 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 "Rolki & TikTok - szkolenie" to kompleksowy, praktyczny kurs przygotowujący uczestników do samodzielnego tworzenia skutecznych krótkich form wideo (rolek i TikToków) oraz promowania ich w mediach społecznościowych, tak aby zwiększać zasięg, zaangażowanie odbiorców i efektywność działań marketingowych. Uczestnicy poznają praktyczne zasady nagrywania, montażu i publikacji materiałów wideo, a także dowiedzą się, jak wykorzystać algorytmy platform i narzędzia reklamowe do realizacji celów biznesowych.

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie tworzenia wideo i promocji w social media:

- przedsiębiorców i właścicieli firm (mikro, małych i średnich),
- specjalistów ds. marketingu, social media i komunikacji,
- pracowników działów marketingu, PR i sprzedaży,
- freelancerów i twórców internetowych,
- ekspertów i trenerów budujących markę osobistą w mediach społecznościowych.
- Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób rozpoczynających pracę z wideo, jak i dla tych, którzy chcą zwiększyć zasięgi i efektywność publikowanych materiałów. Wystarczy smartfon i podstawowa znajomość obsługi mediów społecznościowych,
- osób fizycznych.

## DZIEŃ 1 – Strategie, algorytmy i reklama wideo

### 1. Wprowadzenie do szkolenia

- cele i zakres szkolenia
- omówienie programu i zasad pracy warsztatowej
- identyfikacja potrzeb i oczekiwań uczestników

### 2. Rola krótkich form wideo w komunikacji marketingowej

- znaczenie rolek i TikToków w aktualnym ekosystemie social media
- zastosowanie krótkiego wideo w działaniach wizerunkowych i sprzedażowych
- analiza przykładów skutecznych treści

### 3. Algorytmy Instagram i TikTok

- zasady działania algorytmów IG i TT
- czynniki wpływające na zasięg i zaangażowanie
- różnice pomiędzy platformami

- długość, struktura i częstotliwość publikacji

#### **4. Planowanie treści wideo**

- cele marketingowe i biznesowe a format wideo
- schematy rolek i TikToków zwiększające zasięg
- dopasowanie treści do grupy docelowej
- ćwiczenia: projektowanie pomysłów i scenariuszy wideo

#### **5. Narzędzia do tworzenia i montażu krótkich form wideo (w tym AI)**

- przegląd narzędzi do montażu
- wykorzystanie automatyzacji i AI w pracy z wideo
- optymalizacja czasu pracy

#### **6. Kampanie reklamowe promujące rolki i TikToki**

- różnice między promocją postów a kampaniami wideo
- cele reklamowe na Instagramie i TikToku
- budżety, grupy docelowe, kreacje reklamowe

#### **7. Analiza i optymalizacja efektów działań reklamowych**

- kluczowe wskaźniki efektywności
- monitorowanie wyników kampanii
- skalowanie i optymalizacja działań

#### **8. Podsumowanie dnia i przygotowanie do dnia warsztatowego**

- omówienie wniosków
- przygotowanie koncepcji materiałów do nagrania

## **DZIEŃ 2 – Nagrywanie i montaż krótkich form wideo**

#### **1. Wprowadzenie do dnia warsztatowego**

- cele dnia
- omówienie trudności uczestników w nagrywaniu wideo
- organizacja pracy praktycznej

#### **2. Przygotowanie do nagrań smartfonem**

- wykorzystanie smartfona jako narzędzia do nagrywania
- światło naturalne i sztuczne
- ustawienia kamery i kadrowanie

#### **3. Rejestrowanie ujęć wideo**

- stabilność obrazu i ruch w kadrze
- plany ujęć (ogólny, średni, detal)
- ćwiczenia praktyczne z nagrywania

#### **4. Visual storytelling w krótkich formach wideo**

- budowanie narracji w roli i TikToku
- struktura wideo: początek, rozwinięcie, zakończenie
- dopasowanie przekazu do celu komunikacyjnego

#### **5. Montaż rolek i TikToków**

- selekcja ujęć
- tempo narracji i cięcia
- wykorzystanie narzędzi montażowych i AI

#### **6. Przygotowanie materiałów do publikacji**

- finalizacja materiałów wideo
- dostosowanie do wymagań platform

- omówienie dobrych praktyk publikacji

### 7. Prezentacja efektów pracy i omówienie

- prezentacja wykonanych materiałów
- omówienie zastosowanych rozwiązań
- informacja zwrotna prowadzących

### 8. Podsumowanie szkolenia

- weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się
- rekomendacje do dalszej pracy
- zakończenie szkolenia

Rezultatem szkolenia „**Rolki & TikTok – tworzenie i promocja krótkich form wideo**” jest **przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, realizowania i promowania krótkich form wideo** (rolek i TikToków) w mediach społecznościowych w celach marketingowych, wizerunkowych i sprzedażowych. Rezultat szkolenia prowadzi do **rozwaju praktycznych kompetencji zawodowych** w zakresie tworzenia i wykorzystywania krótkich form wideo w mediach społecznościowych oraz zwiększenia skuteczności działań promocyjnych uczestnika.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych 1h=45 min, podczas zajęć przewidziano przerwy, które wliczają się w czas realizacji usług, w trakcie zajęć warsztatowych na bieżąco pokazywane są techniki i metody wykorzystania poszczególnych narzędzi. Zaleca się aby przed rozpoczęciem drugiego dnia uczestnik przeanalizował zrealizowane warsztaty i przygotował pytania na kolejny etap.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

| Przedmiot / temat                                                                              | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 19</div> Powitanie, przedstawienie programu i celów szkolenia, integracja uczestników | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| <div>2 z 19</div> Rola rolek i TikToków w social media i marketingu                            | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 10:15               | 11:15               | 01:00         |
| <div>3 z 19</div> Algorytmy Instagram i TikTok – jak działają i co zwiększa zasięg             | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 11:15               | 12:00               | 00:45         |
| <div>4 z 19</div> -                                                                            | Przerwa        | -                 | 14-10-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>5 z 19</div> Planowanie treści wideo – cele, schematy, grupy docelowe                                                                          | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| <div>6 z 19</div> -                                                                                                                                 | Przerwa        | -                 | 14-10-2026            | 13:15               | 13:30               | 00:15         |
| <div>7 z 19</div> Narzędzia do montażu i wspomagania wideo (w tym AI). kampanie reklamowe promujące rolki i TikToki                                 | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 13:30               | 15:30               | 02:00         |
| <div>8 z 19</div> -                                                                                                                                 | Przerwa        | -                 | 14-10-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <div>9 z 19</div> Przygotowanie do następnego dnia warsztatowego. Podsumowanie i dyskusja.                                                          | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 14-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <div>10 z 19</div> Omówienie największych trudności i blokad związanych z nagrywaniem. Zasady pracy warsztatowej – działamy, testujemy, poprawiamy. | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 15-10-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 11 z 19<br>Przygotowanie do nagrań smartfonem – światło, kadrowanie, ustawienie kamery. Nagrywanie ujęć | Zajęcia        | Sylwia Dąbrowska  | 15-10-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 12 z 19 -                                                                                               | Przerwa        | -                 | 15-10-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 13 z 19 Visual storytelling w praktyce – budowanie narracji w rolkach i TikTokach                       | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 15-10-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| 14 z 19 -                                                                                               | Przerwa        | -                 | 15-10-2026            | 13:15               | 13:45               | 00:30         |
| 15 z 19<br>Montaż materiałów wideo – cięcia, tempo, użycie narzędzi AI                                  | Zajęcia        | Sylwia Dąbrowska  | 15-10-2026            | 13:45               | 14:45               | 01:00         |
| 16 z 19<br>Finalizacja materiałów i przygotowanie do publikacji. Prezentacja wykonanych materiałów      | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 15-10-2026            | 14:45               | 16:00               | 01:15         |
| 17 z 19 -                                                                                               | Przerwa        | -                 | 15-10-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| 18 z 19<br>Podsumowanie                                                                                 | Zajęcia        | Piotr Chmielewski | 15-10-2026            | 16:15               | 16:40               | 00:25         |
| 19 z 19 -                                                                                               | Walidacja      | Piotr Chmielewski | 15-10-2026            | 16:40               | 17:00               | 00:20         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 14:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 11:40         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:20         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 16:00         |

## 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 | 4 305,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 307,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 250,00 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 14:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## Piotr Chmielewski

Obszar specjalizacji: media społecznościowe

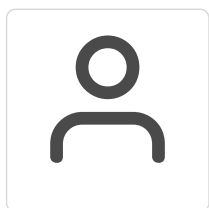
Doświadczenie zawodowe:

Piotr Chmielewski - "Facebook Certified Planning Professional", "Facebook Certified Buying Professional"

Piotr Chmielewski jest założycielem agencji Social Media Now (<http://SocialMediaNow.pl>), specjalizującej się w kampaniach reklamowych na Facebooku i Instagramie.

Doradca i szkoleniowiec: od 2010 roku przeprowadził ponad 600 dni szkoleniowych dla kilku tysięcy osób.

Jako jeden z nielicznych w Polsce, posiada oba oficjalne facebookowe Certyfikaty potwierdzające kompetencje: "Facebook Certified Planning Professional" i "Facebook Certified Buying Professional". Ma ogromne doświadczenie dydaktyczne, będące efektem 8 lat pracy szkoleniowej. Potrafi prowadzić zajęcia w sposób ciekawy, atrakcyjny dla Uczestników i - przede wszystkim - skuteczny.



2 z 2

## Sylwia Dąbrowska

Sylwia Dąbrowska - Twórczyni marki Video Teacherka i trenerka wideo z ponad 8-letnim doświadczeniem w pracy z markami i twórcami online.

Specjalizuje się w mobile video – pokazuje, jak nagrywać profesjonalne, angażujące wideo wyłącznie smartfonem, bez kosztownego sprzętu.

Uczy, że telefon to pełnoprawne narzędzie biznesowe, dzięki któremu można budować markę, widoczność i sprzedaż.

Łączy wiedzę z zakresu wideo, storytellingu i social mediów z praktyką codziennego tworzenia treści.

Znana z podejścia „zero lania wody” – stawia na konkrety, ćwiczenia i realne efekty, które uczestnicy mogą wykorzystać od razu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały wypracowane podczas szkolenia.

W trakcie szkolenia przewidziane są konsultacje indywidualne. Dodatkowo każdy uczestnik po szkoleniu może skorzystać z konsultacji z trenerem ramach wsparcia po szkoleniowego i utrwalenia efektów usługi.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi z dofinansowaniem jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych

### Informacje dodatkowe

Uwaga!

W cenę usługi nie są wliczone koszty noclegu i wyżywienia.

Karta usługi zawiera stawkę VAT 23% jednak usługa może podlegać zwolnieniu z podatku od towarów i usług na podstawie §3. 1pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2013 poz. 1722, z późn. zm.). FV może być wystawiona ze stawką VAT ZW.

## Adres

ul. Senatorska 2

Warszawa

woj. mazowieckie

WORKIN ul. Senatorska 2, 00-075 Warszawa, Wejście klatką „A” na 1 piętro do WORKIN

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**WIOLETA PELECH**

**E-mail** wioleta.pelech@gmail.com

**Telefon** (+48) 698 562 552