



2M PROMOTION  
MAREK MRÓZ

★★★★★ 4,8 / 5

3 oceny

## Content Video 360°: Eko Produkcja i promocja w mediach społecznościowych

Numer usługi 2025/07/14/185978/2876855

📍 Szczyrk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 01.10.2025 do 30.11.2025

5 295,00 PLN brutto

5 295,00 PLN netto

330,94 PLN brutto/h

330,94 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / PR

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie produkcji i promocji treści wideo na różnych platformach społecznościowych – YouTube, TikTok, Instagram, Facebook i inne. Idealne dla tych, którzy planują rozwijać swoje cyfrowe kompetencje i świadomie budować wizerunek marki lub własny, wykorzystując ekologiczne podejście do tworzenia materiałów wideo.

Oferta jest również przeznaczona dla osób zainteresowanych zielonym marketingiem, które chcą wdrażać zrównoważone praktyki w planowaniu i realizacji kampanii wideo w social media. Zapraszamy osoby które chcą rozpocząć działania video w internecie, twórców internetowych, marketerów, specjalistów PR, pracowników agencji reklamowych i influencerów, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności w zgodzie z ideą zrównoważonego rozwoju.

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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 uczestników do tworzenia i promowania ekologicznych treści wideo na mediach społecznościowych. Rozwija umiejętności techniczne, kreatywne i społeczne z zakresu produkcji i strategii content marketingowej w duchu zrównoważonego rozwoju. Uczy minimalizowania śladu węglowego, współpracy w zespole i świadomej komunikacji oraz budowania pozytywnego wizerunku marki. Usługa kładzie nacisk na - prace zespołową, odpowiedzialność ekologiczną oraz świadomą komunikację.

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

| Efekty uczenia się                                                           | Kryteria weryfikacji                                                           | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Będzie rozróżniać kluczowe pojęcia ekologicznego video content marketingu.   | Zdefiniuje pojęcia: content marketing, GOZ, greenwashing, zrównoważony rozwój. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Będzie definiować podstawowe techniki nagrywania filmów.                     | Poda przykłady technik rejestracji obrazu i dźwięku.                           | Debata swobodna                     |
| Będzie opisywać znaczenie storytellingu w promowaniu wartości ekologicznych. | Przedstawi przykłady narracji z przekazem środowiskowym.                       | Debata swobodna                     |
| Będzie współpracować z innymi uczestnikami podczas realizacji filmu.         | Wykorzysta zasady komunikacji i współpracy zespołowej w trakcie nagrań.        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Będzie planować treści wideo zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.      | Opracuje scenariusz filmu promującego wartości ekologiczne.                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Będzie optymalizować ustawienia sprzętu w celu ograniczenia zużycia energii. | Dostosuje ustawienia kamery, oświetlenia i mikrofonu.                          | Debata swobodna                     |
| Będzie publikować treści wideo na różnych platformach społecznościowych.     | Założy konto i udostępni film na minimum jednej platformie.                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Będzie wyjaśniać znaczenie wideo w budowaniu świadomości ekologicznej.       | Wskaże rolę storytellingu i przykładów treści edukacyjnych.                    | Debata swobodna                     |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

PROGRAM SZKOLENIA:

### I DZIEŃ SZKOLENIA

[część teoretyczna: 1,5 godziny, część praktyczna: 5,5 godziny, przerwa: 45 min, kwestie organizacyjne: 15 min]:

08:00 - 08:15 Przywitanie uczestników, omówienie szkolenia, przeprowadzenie pre-testów.

08:15 - 09:30 MODUŁ I: Wprowadzenie do ekologicznego content marketingu.

- Podstawowe pojęcia i znaczenie ekologicznego podejścia w video marketingu
- Content marketing na platformach: YouTube, TikTok, IG, FB

09:30 - 11:00 MODUŁ II: Sprzęt do ekologicznego nagrywania

- Narzędzia i urządzenia do rejestracji wideo
- Prompter, mikrofony, statywy, gimbale – energooszczędne rozwiązania

11:00 - 12:30 MODUŁ III: Planowanie ekologicznych treści video

- Ekologiczny storytelling
- Scenariusz filmu z przekazem prośrodowiskowym
- Ćwiczenia: tworzenie scenariusza video

12:30 - 13:15 Przerwa lunchowa

13:15 - 14:30 MODUŁ IV: Optymalizacja nagrań

- Światło dzienne vs. sztuczne
- Minimalizacja zużycia energii podczas nagrań

14:30 - 16:00 MODUŁ V: Warsztaty nagraniowe

- Ustawienie planu filmowego, kadry, światło
- Nagrywanie z użyciem promptera i stabilizatora

### II DZIEŃ SZKOLENIA

[część teoretyczna: 1 godzina, część praktyczna: 5 godzin, przerwa: 45 min, kwestie organizacyjne: 45 min, walidacja - test: 30 min]:

08:00 - 08:15 Przywitanie, przypomnienie treści z dnia pierwszego

08:15 - 09:30 MODUŁ VI: Montaż ekologiczny

- Wpływ edycji na środowisko
- Wybór oprogramowania energooszczędnego
- Podstawy montażu w duchu zero waste

09:30 - 11:00 MODUŁ VII: Praktyczne ćwiczenia z montażu

- Import, cięcia, efekty z niskim zużyciem energii
- Praca z tekstem i narracją

11:00 - 12:00 MODUŁ VIII: Wprowadzenie na platformy

- Konfiguracja kanałów (YT, TikTok, IG, FB)
- Optymalizacja plików i metadanych

12:00 - 12:45 Przerwa lunchowa

12:45 - 13:45 MODUŁ IX: Strategia i promocja

- SEO i targetowanie w kontekście eko-przekazu
- Analityka kanałów i ślad węglowy
- Budowanie społeczności wokół ekologii

13:45 - 15:00 MODUŁ X: Video w PR i budowaniu wizerunku

- Video jako narzędzie Public Relations
- Tworzenie zrównoważonych kampanii

15:00 - 15:30 Podsumowanie, pytania, post-test

15:30 - 16:00 Walidacja – test online i analiza materiałów video

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 295,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 295,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 330,94 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 330,94 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Aleksandra Mróz

Specjalistka budowania marek i skutecznych kampanii w świecie online i offline. Jej wielowymiarowe doświadczenie łączy marketing, zarządzanie, produkcję wideo i eventy. Potrafi spojrzeć na projekty z różnych perspektyw – jako twórczyni, managerka i performerka.

Kreatywność & edukacja

Absolwentka szkoły plastycznej, grafiki komputerowej oraz studiów z marketingu i zarządzania

Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania projektami, a obecnie rozwija się w zakresie administracji produkcji filmowej i telewizyjnej

Marketing & zarządzanie

Ekspertka ds. social media z blisko 10-letnim doświadczeniem

Specjalistka ds. wprowadzania na rynek nowych produktów z branży zoologicznej

Event managerka współpracująca z czołowymi markami i instytucjami państwowymi

Była managerką kliniki medycyny estetycznej – odpowiedzialna za strategię marketingową i budowanie wizerunku

Media, produkcja & występy przed kamerą

Grała w serialach oraz na deskach teatru, co sprawia, że doskonale rozumie pracę po obu stronach kamery

Tworzy treści wideo i prowadzi kampanie dla marek osobistych i komercyjnych - współpracowała przy produkcji teledysków, reklam i contentu social media

Działania powyższe realizuje od wielu lat w tym w ostatnich 5 latach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

- Każdy uczestnik pracuje na własnym laptopie.

Organizator zapewnia profesjonalny sprzęt: aparaty Sony, smartfony iPhone 14–16, mikrofony (shotgun i krawatowe), gimbale DJI, statywy, prompter, softboxy oraz monitor podglądowy.

- Uczestnicy otrzymują konspekt materiałów szkoleniowych w wersji papierowej.

- Po szkoleniu każdy uczestnik może skorzystać z bezpłatnej konsultacji z trenerem.

- Szkolenie kończy się wydaniem imiennego certyfikatu i zaświadczenia potwierdzającego udział w usłudze.

- Szkolenie prowadzone jest w formie warsztatowej, w warunkach odzwierciedlających realne środowisko pracy zespołu produkcyjnego (nagrania, montaż, publikacja).

- Walidacja przebiega dwuetapowo: praktyczna (analiza pracy i materiałów video) oraz teoretyczna (test wiedzy na zakończenie szkolenia).

- Liczba godzin 16 godzin dydaktycznych

# Adres

Szczyrk  
Szczyrk  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**MAREK MRÓZ**

**E-mail** [biuro@2mpromotion.pl](mailto:biuro@2mpromotion.pl)

**Telefon** (+48) 608 058 056