



## Rolki & TikTok - szkolenie

Numer usługi 2026/01/26/131895/3282748

3 870,00 PLN brutto

3 870,00 PLN netto

215,00 PLN brutto/h

215,00 PLN netto/h

ABUTUS SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

847 ocen

📍 Gdańsk

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 18:00 h

📅 27.05.2026 do 28.05.2026

## 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

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-05-2026

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.  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 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 rozdzielanie 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 **rozwoju 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: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Powitanie, przedstawienie programu i celów szkolenia, integracja uczestników	Piotr Chmielewski	27-05-2026	10:00	10:15	00:15
<b>2 z 20</b> Rola rolek i TikToków w social media i marketingu	Piotr Chmielewski	27-05-2026	10:15	11:15	01:00
<b>3 z 20</b> Algorytmy Instagram i TikTok – jak działają i co zwiększa zasięg	Piotr Chmielewski	27-05-2026	11:15	12:00	00:45
<b>4 z 20</b> przerwa	Piotr Chmielewski	27-05-2026	12:00	12:15	00:15
<b>5 z 20</b> Planowanie treści wideo – cele, schematy, grupy docelowe	Piotr Chmielewski	27-05-2026	12:15	13:15	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 20</b> Narzędzia do montażu i wspomagania wideo (w tym AI)	Piotr Chmielewski	27-05-2026	13:15	14:15	01:00
<b>7 z 20</b> Kampanie reklamowe promujące rolki i TikToki – konfiguracja i optymalizacja	Piotr Chmielewski	27-05-2026	14:15	15:00	00:45
<b>8 z 20</b> przerwa	Piotr Chmielewski	27-05-2026	15:00	15:15	00:15
<b>9 z 20</b> Analiza efektów działań	Piotr Chmielewski	27-05-2026	15:15	16:15	01:00
<b>10 z 20</b> Przygotowanie do następnego dnia warsztatowego. Podsumowanie i dyskusja.	Piotr Chmielewski	27-05-2026	16:15	17:00	00:45
<b>11 z 20</b> Omówienie największych trudności i blokad związanych z nagrywaniem. Zasady pracy warsztatowej – działamy, testujemy, poprawiamy.	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	10:00	10:30	00:30
<b>12 z 20</b> Przygotowanie do nagrań smartfonem – światło, kadrowanie, ustawienie kamery	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	10:30	11:30	01:00
<b>13 z 20</b> Nagrywanie ujęć – stabilność, ruch w kadrze, plany ujęć	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 20</b> przerwa	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	12:15	12:30	00:15
<b>15 z 20</b> Visual storytelling w praktyce – budowanie narracji w rolkach i TikTokach	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	12:30	13:30	01:00
<b>16 z 20</b> Montaż materiałów wideo – cięcia, tempo, użycie narzędzi AI	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	13:30	14:15	00:45
<b>17 z 20</b> przerwa	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	14:15	14:30	00:15
<b>18 z 20</b> Finalizacja materiałów i przygotowanie do publikacji	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>19 z 20</b> Prezentacja wykonanych materiałów, omówienie, wnioski, podsumowanie szkolenia	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	15:30	16:10	00:40
<b>20 z 20</b> WALIDACJA - test teoretyczny z z wynikiem generowanym automatycznie	Sylwia Dąbrowska	28-05-2026	16:10	16:30	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 870,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 870,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	215,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	215,00 PLN

## 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

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 oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową zamieszczoną w BUR.

## Informacje dodatkowe

Karta usługi zawiera stawkę VAT zw 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. 2015, poz. 736, z późn. zm.) w związku z tym ta karta dotyczy podmiotów które mają dofinansowanie na poziomie pow. 70%. W innym przypadku prosimy o zapisy poprzez kartę ze stawką VAT 23% lub do podanej ceny zostanie doliczony podatek VAT.

## Adres

al. Grunwaldzka 472/B

80-309 Gdańsk

woj. pomorskie

O4 Coworking, budynek Olivia Four, al. Grunwaldzka 472B, Gdańsk

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**WIOLETA PELECH**

**E-mail** [wioleta.pelech@gmail.com](mailto:wioleta.pelech@gmail.com)

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