



ZAKLAMERKOWANI  
.PL JUSTYNA  
SIELGOSKA-MALIK

★★★★★ 4,9 / 5  
313 ocen

## Rozwój marki osobistej w mediach społecznościowych. Budowanie profilu na Instagramie i Facebooku, nagrywanie i montaż materiałów video do mediów społecznościowych, obsługa programu Canva oraz wykorzystanie AI – kurs dla początkujących

Numer usługi 2026/06/20/177486/3638821

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 05.09.2026 do 06.09.2026

2 200,00 PLN brutto  
2 200,00 PLN netto  
137,50 PLN brutto/h  
137,50 PLN netto/h  
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Marketing

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności z zakresu budowania marki osobistej w mediach społecznościowych, tworzenia treści publikowanych na platformach społecznościowych, wykorzystania narzędzi AI wspierających przygotowywanie materiałów oraz projektowania podstawowych materiałów graficznych i video.

Usługa dedykowana jest w szczególności właścicielom mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, osobom prowadzącym działalność gospodarczą, freelancerom, pracownikom działów marketingu i komunikacji, twórcom internetowym oraz osobom planującym rozpoczęcie działalności związanej z tworzeniem i publikowaniem treści w mediach społecznościowych.

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1, Nowy Start w Małopolsce z EURESem oraz dla firm w okresowych trudnościach (SWO).

Wymagana jest podstawowa umiejętność obsługi komputera lub smartfona.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i tworzenia treści w mediach społecznościowych oraz budowania profilu na Instagramie i Facebooku. Uczestnik zdobywa umiejętności projektowania grafik w Canva, wykorzystania AI do tworzenia treści, przygotowywania scenariuszy, nagrywania i montażu krótkich materiałów video oraz publikowania i analizowania efektów działań online.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady budowania marki osobistej w mediach społecznościowych	Rozróżnia cele treści: edukacyjne, relacyjne i sprzedażowe; wyjaśnia znaczenie niszy i jednozdaniowej obietnicy wartości	Test teoretyczny
	Opisuje rolę lejka marketingowego w planowaniu treści; wskazuje różnice między formatami Reels, karuzelą i Stories	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zasady tworzenia, nagrywania i publikacji treści video w mediach społecznościowych	Opisuje strukturę materiału video (hook, rozwinięcie, zakończenie)	Test teoretyczny
	Wskazuje zasady nagrywania materiałów video przy użyciu smartfona oraz podstawowe elementy montażu	Test teoretyczny
	Opisuje zasady publikacji oraz analizy treści w mediach społecznościowych	Test teoretyczny
Uczestnik planuje działania komunikacyjne marki osobistej w mediach społecznościowych	Formułuje jednozdaniową obietnicę wartości	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa grupę odbiorców, cele publikowanych treści oraz przygotowuje plan publikacji	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera odpowiednie formaty publikacji do założonych celów komunikacyjnych	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik tworzy treści wizualne i video do mediów społecznościowych	Opracowuje BIO i elementy profilu w mediach społecznościowych	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje grafikę lub okładkę przy wykorzystaniu programu Canva	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje scenariusz materiału video	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje materiał do publikacji wraz z opisem i hashtagami	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje krótki materiał video lub jego fragment z wykorzystaniem nagrania smartfonem oraz podstawowych funkcji montażu	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik wykorzystuje narzędzia AI w procesie tworzenia treści do mediów społecznościowych	Wykorzystuje narzędzia AI do generowania pomysłów oraz przygotowania szkiców treści	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera treści do potrzeb i charakterystyki odbiorców	Analiza dowodów i deklaracji
	Analizuje podstawowe wskaźniki skuteczności publikowanych materiałów	Analiza dowodów i deklaracji

## 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

# Program

Ramowy program usługi obejmuje przygotowanie uczestników do planowania, tworzenia, publikowania i analizowania treści w mediach społecznościowych w zakresie budowania marki osobistej. Usługa realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje zajęcia teoretyczne, zajęcia praktyczne, przerwy oraz walidację efektów uczenia się. Przerwy i walidacja są ujęte w harmonogramie oraz wliczone do łącznego czasu trwania usługi.

Usługa trwa łącznie 16 godzin zegarowych i jest realizowana w ciągu dwóch dni szkoleniowych.

Dzień I obejmuje zagadnienia związane z podstawami strategii obecności w mediach społecznościowych. Uczestnicy pracują nad określeniem celu prowadzenia profilu, wyborem niszy, grupy odbiorców, jednozdaniową obietnicą wartości oraz podstawowym planem publikacji. Omawiane są również cele treści, w tym treści edukacyjne, relacyjne i sprzedażowe, a także dobór formatów publikacji, takich jak Reels, karuzela i Stories. W tej części usługi uczestnicy poznają również podstawy budowania lejka marketingowego w mediach społecznościowych.

Kolejna część pierwszego dnia dotyczy projektowania profilu w mediach społecznościowych, ze szczególnym uwzględnieniem profilu na Instagramie. Uczestnicy omawiają elementy profilu, takie jak BIO, zdjęcie profilowe, wyróżnione relacje, okładki oraz podstawowe zasady spójności wizualnej. W ramach ćwiczeń przygotowują propozycje zmian lub elementów profilu zgodnych z założeniami marki osobistej.

Następnie realizowany jest moduł dotyczący wykorzystania narzędzi AI w procesie tworzenia treści. Uczestnicy poznają przykłady zastosowania AI do generowania pomysłów, szkiców opisów, tematów publikacji i scenariuszy krótkich materiałów video. Omawiane są również zasady odpowiedzialnego korzystania z narzędzi AI, w tym unikanie kopiowania treści, zachowanie własnego stylu komunikacji oraz weryfikowanie wygenerowanych materiałów.

Pierwszy dzień kończy część praktyczna dotycząca obsługi programu Canva. Uczestnicy poznają podstawowe funkcje programu, zasady tworzenia prostych grafik, okładek do Reels, karuzel oraz elementów identyfikacji wizualnej profilu. W ramach ćwiczeń przygotowują przykładowy materiał graficzny do wykorzystania w mediach społecznościowych.

Dzień II obejmuje przygotowywanie scenariuszy i planowanie nagrań krótkich materiałów video. Uczestnicy poznają strukturę materiału video, obejmującą hook, rozwinięcie i zakończenie, a także podstawowe zasady storytellingu. Omawiane jest planowanie sesji nagraniowej, przygotowanie listy ujęć oraz nagrywanie materiałów „na zapas”.

Kolejny moduł dotyczy nagrywania materiałów video smartfonem. Uczestnicy poznają podstawowe zasady ustawienia światła, kadru i dźwięku, znaczenie pierwszych sekund nagrania oraz praktyczne ustawienia nagrywania w warunkach domowych. Omawiane są także proste narzędzia wspierające nagrywanie, takie jak statyw, mikrofon krawatowy i lampa.

Następna część programu obejmuje montaż krótkich materiałów video w aplikacjach CapCut i Instagram. Uczestnicy poznają podstawowe funkcje aplikacji, w tym cięcie nagrań, dodawanie napisów, muzyki, efektów dźwiękowych, przejść oraz przygotowanie materiału do publikacji. Omawiane są również podstawowe ustawienia eksportu i jakości materiału video.

Ostatni moduł merytoryczny dotyczy przygotowania treści do publikacji oraz analizy efektów działań w mediach społecznościowych. Uczestnicy omawiają zasady przygotowania opisu do rolki lub karuzeli, dobór hashtagów, podstawy SEO na Instagramie oraz analizę podstawowych statystyk publikowanych materiałów. Celem tej części jest przygotowanie uczestnika do wyciągania prostych wniosków z efektów publikowanych treści.

Na zakończenie usługi przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się. Walidacja obejmuje test teoretyczny oraz analizę dowodów i deklaracji. Test teoretyczny sprawdza wiedzę uczestnika z zakresu budowania marki osobistej, planowania treści, formatów publikacji, tworzenia materiałów video, wykorzystania AI, obsługi programu Canva oraz podstaw publikacji i analizy treści. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Analiza dowodów i deklaracji obejmuje sprawdzenie materiałów przygotowanych przez uczestnika w trakcie usługi. Dowodami mogą być w szczególności: jednozdaniowa obietnica wartości, propozycja BIO profilu, plan publikacji, projekt grafiki lub okładki w Canvie, scenariusz materiału video, przykładowy prompt do narzędzia AI, opis publikacji oraz wnioski z analizy podstawowych statystyk. Dowody mogą zostać przekazane walidatorowi w formie elektronicznej, poprzez udostępnienie pliku, linku, czatu, formularza lub ekranu podczas spotkania online.

Walidację przeprowadza osoba niewłączona w proces kształcenia. Walidator nie prowadzi zajęć dydaktycznych i zostaje włączony wyłącznie na etapie walidacji. Zachowana jest rozdzielność funkcji kształcenia i walidacji.

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod aktywizujących i interaktywnych, takich jak: miniwykład, prezentacja, ćwiczenia indywidualne, warsztaty, dyskusja moderowana, praca własna, praca w parach lub grupach, analiza przykładów, studia przypadków oraz omawianie efektów pracy uczestników. Forma pracy obejmuje rozmowę na żywo, czat, współdzielenie ekranu, udostępnianie efektów prac oraz wykonywanie zadań praktycznych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Strategia konta: co, gdzie, po co? - teoria 45 minut, praktyka 45 minut	Zajęcia	Sonia Staroszyńska	05-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Profil na Instagramie - teoria 30 minut, praktyka 1 godzina	Zajęcia	Sonia Staroszyńska	05-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	12:15	12:45	00:30
<b>5 z 15</b> AI w tworzeniu treści - teoria 45 minut, praktyka 45 minut	Zajęcia	Radosław Skóra	05-09-2026	12:45	14:15	01:30
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	14:15	14:30	00:15
<b>7 z 15</b> Canva – grafiki i okładki w praktyce - praktyka	Zajęcia	Sonia Staroszyńska	05-09-2026	14:30	17:00	02:30
<b>8 z 15</b> Scenariusze i planowanie nagrań - teoria 45 minut, praktyka 30 minut	Zajęcia	Radosław Skóra	06-09-2026	09:00	10:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	10:15	10:30	00:15
10 z 15 Nagrywanie smartfonem – jakość bez studia - teoria 30 minut, praktyka 45 minut	Zajęcia	Radosław Skóra	06-09-2026	10:30	11:45	01:15
11 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	11:45	12:15	00:30
12 z 15 Montaż w CapCut i Instagramie - teoria 30 minut, praktyka 1 godzina	Zajęcia	Sonia Staroszyńska	06-09-2026	12:15	13:45	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	06-09-2026	13:45	14:00	00:15
14 z 15 Publikacja i analiza treści - teoria 15 minut, praktyka 1 godzina 30 minut	Zajęcia	Sonia Staroszyńska	06-09-2026	14:00	15:45	01:45
15 z 15 -	Walidacja	-	06-09-2026	15:45	17:00	01:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 200,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	137,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	137,50 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
<b>Liczba godzin zegarowych usługi</b>	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

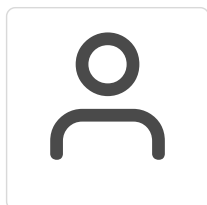
### Sonia Staroszyńska

Od 2020 r. działa w mediach społecznościowych. Zaczynała od prowadzenia profili firm lokalnych, usługowych oraz marek osobistych. Dzięki temu zdobyła kompetencje w zakresie budowania, obecności i rozwijania marki w social mediach.

Prowadzi szkolenia stacjonarne oraz kursy online na dedykowanej do tego platformie - aktualna liczba to ponad 600 kursantów, która stale rośnie.

Tworzy grafiki, pisze scenariusze, nagrywa i montuje materiały wideo, a także systematycznie poszerza kompetencje w obszarze sztucznej inteligencji (AI). Szkoli i wyklada od 2011 roku. W ciągu ostatnich 24 m-cy przed terminem realizacji usługi zrealizowała ponad 200h szkoleń w powyższych zakresach.

Posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zostały zdobyte i są stale rozwijane w okresie nie krótszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.



2 z 2

### Radosław Skóra

Pierwsze doświadczenia w mediach społecznościowych i klasycznych zdobył około 2012 r. prowadząc profile Facebookowe.

Od 2020 r. wraz z Sanią Staroszyńską prowadzi własną markę osobistą oraz pomaga klientom i obserwującym w prowadzeniu profili, nagrywaniu filmów, występowaniu przed kamerą, montażu

materiałów video oraz rozwijaniu widoczności w Internecie. Specjalizuje się w nagrywaniu, montażu oraz pisaniu scenariuszy. W ciągu ostatnich 24 m-cy przed terminem realizacji usługi zrealizował ponad 200h szkoleń w powyższych zakresach.

Posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe zostały zdobyte i są stale rozwijane w okresie nie krótszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku szkolenia Uczestnicy otrzymują skrypt w wersji elektronicznej, obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia, najpóźniej w dniu rozpoczęcia usługi

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik ma zapewniony sprzęt komputerowy we własnym zakresie z dostępem do kamery i mikrofonu

Uczestnik wyraża zgodę na utrwalanie jego wizerunku w trakcie realizacji usługi w postaci robienia screenów, aby udokumentować jego udział w usłudze - warunek do rozliczenia usługi. Udział w walidacji jest wymagany do potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się i uzyskania dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji.

Wymagana obecność minimum 80% - potwierdzona podpisaną przez prowadzących listą obecności i raportami logowań.

**Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.**

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi

## Informacje dodatkowe

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU usług ZAKLAMERKOWANI.PL na zaklamerkowani.pl

Usługa realizowana jest w ramach działalności Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawy o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w tym kosztów związanych z dojazdem na usługę, zakwaterowaniem lub wyżywieniem

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURES"

**PRZED ZAPISEM NA USŁUGĘ, SKONTAKTUJ SIĘ Z ORGANIZATOREM, CELEM POTWIERDZENIA DOSTĘPNOŚCI WOLNYCH MIEJSC NA USŁUDZE!!!**

## Warunki techniczne

Wymagania ogólne realizacji szkolenia w formule zdalnej w czasie rzeczywistym:

- Komputer stacjonarny lub notebook wyposażony w mikrofon, głośniki i kamerę internetową z przeglądarką internetową z obsługą HTML 5.

- Monitor o rozdzielczości FullHD.

- Szerokopasmowy dostęp do Internetu o przepustowości co najmniej 25/5 (download/upload) Mb/s.
- Platforma komunikacji – CLICKMEETING
- Link do szkolenia zgodnie z regulaminem zostanie wysłany na minimum 2 dni przed rozpoczęciem usługi
- Oprogramowanie – zdalny pulpit, aplikacja CLICKMEETING
- Linki do szkolenia jest ważny w trakcie trwania całej usługi szkoleniowej

#### **CLICKMEETING:**

Wymagania systemowe:

- Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE)
- Głośniki i mikrofon – wbudowane, na wtyczkę USB lub połączenie bezprzewodowe Bluetooth
- Kamera internetowa lub kamera internetowa w jakości HD – wbudowana, na wtyczkę UBS lub:
  - Kamera HD lub kamkorder z kartą przechwytywania wideo
  - Oprogramowanie kamery wirtualnej do użytku z oprogramowaniem do transmisji, np. OBS lub kamery IP

Wymagania sprzętowe:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce internetowej, wymagane jest korzystanie z ich najaktualniejszych oficjalnych wersji, takich jak Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge, Opera oraz Yandex. e. Aby móc korzystać z serwisu (włączając w to udział w konferencjach online) na wybranych urządzeniach mobilnych, wymagane jest pobranie odpowiedniej aplikacji ze sklepu internetowego iTunes lub Google Play. Do korzystania z serwisu w pełnym zakresie audiowideo niezbędne jest podłączenie w czasie konferencji prawidłowo działających słuchawek lub głośników, kamery oraz mikrofonu. Urządzenia te nie powinny być jednocześnie używane przez jakiegokolwiek inne aplikacje.

## Kontakt



**Justyna Sielgoska-Malik**

**E-mail** sklep@zaklamerkowani.pl

**Telefon** (+48) 607 900 380