

## KRÓTKIE FORMY WIDEO – OD NAGRANIA DO PUBLIKACJI (REELS, SHORTS, TIKTOK)

### WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Szkolenie „Krótkie formy wideo – od nagrania do publikacji (Reels, Shorts, TikTok)” uczy tworzenia viralowych rolek telefonem, bez drogiego sprzętu, poprzez praktyczne techniki nagrywania (kadrowanie, oświetlenie, dźwięk) i scenariusze angażujących formatów. Program obejmuje montaż w CapCut (cięcia, napisy, efekty), Canvie (animacje) oraz DaVinci Resolve (profesjonalny poziom darmowy), plus zrozumienie algorytmów Instagram, TikTok, Facebook i YouTube Shorts do optymalizacji publikacji i analizy efektów. Uczestnicy zyskają umiejętności samodzielnej produkcji treści zwiększających zasięgi, idealne dla promocji osobistej marki lub organizacji w mediach społecznościowych.

### CELE I KORZYŚCI ZE SZKOLENIA:

Celem szkolenia jest:

- nauczenie uczestnika nagrywania angażujących materiałów wideo telefonem, bez potrzeby studia czy drogiego sprzętu, poprzez praktyczne techniki kompozycji, oświetlenia i dźwięku.
- Montażu rolek w narzędziach jak CapCut, Canva i DaVinci Resolve: cięcie, efekty, muzyka i tekst.
- Zrozumienie algorytmów platform (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) i optymalizacja zasięgów poprzez timing, hasztagi i trendy.

Korzyści dla uczestnika

- Samodzielne tworzenie profesjonalnych rolek, oszczędzając na sprzęcie i agencjach.
- Znajomość zasad montażu zwiększającego zaangażowanie (retencja, interakcje) i zasięgi.
- Świadome publikowanie treści promowanych przez algorytmy, co buduje osobistą markę lub biznes online.

### PROGRAM:

1. Nagrywanie telefonem - kadrowanie, oświetlenie, dźwięk
  - Ustawienia aparatu: rozdzielczość, FPS, stabilizacja
  - Zasada trójkąta i kadrowanie pionowe (9:16)
  - Oświetlenie naturalne vs lampki LED, jak uzyskać profesjonalny obraz za grosze
  - Dźwięk: mikrofony krawatowe, kierunkowe i bezprzewodowe do telefonu
  - Tła i aranżacja przestrzeni, jak wyglądać wiarygodnie bez studia
2. Scenariusze i formaty rolek, które działają
  - Hook/bait, jak zatrzymać kciuk w pierwszej sekundzie
  - Sprawdzone struktury: problem–rozwiązanie, lista, przed/po, storytelling
  - Formaty viralowe: gadająca głowa, tutorial, POV, trend remix
  - Bank pomysłów na treści
  - Pisanie skryptów: od luźnej notatki do gotowego scenariusza w 5 minut
3. Montaż w CapCut - cięcia, napisy, efekty, przejścia
  - Interfejs i podstawowy workflow od importu do eksportu
  - Dynamiczne cięcia: rytm, tempo, usuwanie pauz

- Automatyczne i ręczne napisy
  - Efekty, filtry i przejścia, kiedy dodają wartość, a kiedy przeszkadzają
  - Szablony CapCut: jak z nich korzystać i dostosowywać do siebie
4. Montaż w Canvie - proste wideo i animacje
    - Tworzenie wideo z grafik, zdjęć i klipów w edytorze Canva
    - Animacje tekstów i elementów, efekt profesjonalnej motion graphics
    - Szablony wideo Canva: szybka personalizacja pod swoją markę
    - Dodawanie muzyki, voiceoverów i przejść
    - Eksport w odpowiednich formatach i jakości
  5. DaVinci Resolve - darmowy montaż na profesjonalnym poziomie
    - Instalacja i pierwsze kroki: interfejs, zakładki, logika programu
    - Import, oś czasu, cięcia i podstawowa korekta kolorów
    - Napisy i grafiki w module Fusion (podstawy)
    - Eksport: optymalne ustawienia pod social media
    - Kiedy warto przejść z CapCut na DaVinci i czy to się opłaca
  6. Algorytmy platform: Instagram, TikTok, Facebook, YouTube Shorts
    - Jak naprawdę działają algorytmy rekomendacji w 2026 roku (i co o nich wiemy)
    - Co każda platforma „nagradza”
    - Różnice w dystrybucji treści
    - Crossposting: jak i kiedy publikować tę samą rolkę na wielu platformach
    - Najczęstsze błędy, które zabijają zasięgi
  7. Optymalizacja publikacji - opisy, najlepszy czas publikacji
    - Pisanie opisów, które angażują (CTA, pytania, storytelling w opisie)
    - Hashtagi: ile, jakie, czy w ogóle jeszcze działają
    - Najlepsze godziny publikacji, dane vs mity
    - Okładki rolek: jak zaprojektować miniaturkę, który przyciąga
    - Planowanie i harmonogramowanie treści: narzędzia i rutyny
  8. Analiza skuteczności i mierzenie efektów
    - Kluczowe wskaźniki: wyświetlenia, retencja, zaangażowanie, konwersja
    - Statystyki natywne platform: co gdzie znaleźć i jak czytać
    - Testy A/B w praktyce: co zmieniać i jak wyciągać wnioski
    - Raportowanie wyników: prosty szablon do comiesięcznej analizy
    - Od danych do decyzji: jak dostosowywać strategię na podstawie liczb

#### **ADRESACI:**

Szkolenie skierowane jest w szczególności do osób zajmujących się promocją miasta/gminy, które robią relacje z wydarzeń, tworzą materiały reklamowe i edukacyjne. Szkolenie znajdzie również zainteresowanie wśród osób, które pracują w dziale promocji w administracji państwowej, jednostkach podległych pod JST, w urzędach JST, uwieczniają relacje z działań i kampanii społecznych, tworzą rolki produktowe materiały brandingowe i treści sprzedażowe, a także rzecznicy prasowi.

**PROWADZĄCY:** Trener specjalizujący się w sztucznej inteligencji, kompetencjach cyfrowych i komunikacji w mediach społecznościowych. Były samorządowiec z praktyczną perspektywą funkcjonowania administracji publicznej. Na co dzień zajmuje się content marketingiem i edukacją, między innymi w zakresie AI oraz nowych technologii.

## Krótkie formy wideo – od nagrania do publikacji (reels, shorts, tiktok)



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium online.



**27 kwietnia 2026 r.**

Szkolenie w godzinach 9:00-14:30



**Cena: 479 PLN netto /os**

**Przy zgłoszeniu do 6 kwietnia 2026r. cena 449 PLN netto/os.**

Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

### CENA

zawiera:

- udział w profesjonalnym szkoleniu online z możliwością zadawania pytań,
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
- certyfikat ukończenia szkolenia w wersji elektronicznej

### DANE

DO

KONTAKTU:

**Podlaskie Centrum Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej**  
**im. Jerzego Regulskiego**  
ul. Wrocławska 51, 15-644 Białystok  
tel. 537 200 539 | [frdl-pc@frdl.org.pl](mailto:frdl-pc@frdl.org.pl)

## DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

(dane do faktury)

**Nazwa i adres nabywcy**

**NIP Nabywcy**

**Nazwa i adres odbiorcy**

**NIP Odbiorcy**

**NIP**

**Telefon**

1. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK

NIE

**Faktura zostanie wystawiona jako faktura ustrukturyzowana w Krajowym Systemie e-Faktur (KSeF).**

**Uwagi:** .....

**Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy:** .....

**Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:** .....

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl.bialystok.pl](http://www.frdl.bialystok.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przestać poprzez formularz zgłoszenia na [www.frdl.bialystok.pl](http://www.frdl.bialystok.pl) do 15 kwietnia 2026 r.**

**UWAGA!** Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. **Płatność należy uregulować przelewem na podstawie faktury w KSeF.**

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_