

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Olsztyński Dom Filmowy

Numer projektu: FEWM.07.02-IP.01-0039/25

Tytuł projektu: Kobiety kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Rolki z sensem, czyli jak tworzyć skuteczne shorty telefonem

Nr kursu: 26/003/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 07.01.2026-25.01.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
07.01.2026	14:00-14:45	Cel i założenia warsztatów. Co sprawia, że rolka działa (emocje, historia, odbiorca).	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	14:45-15:30	Analiza grupy docelowej (persona, język, potrzeby). Dobór tematu i tonu komunikacji. Warsztat koncepcyjny – pomysł na rolkę. Tworzenie mini-scenariusza / storyboardu	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	15:30-15:40	PRZERWA	
	15:40-16:25	Analiza grupy docelowej (persona, język, potrzeby). Dobór tematu i tonu komunikacji. Warsztat koncepcyjny – pomysł na rolkę. Tworzenie mini-scenariusza / storyboardu	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	16:25-17:10	Kompozycja kadru pionowego, reguły, dynamika	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	17:10-17:33	Ruch kamery i stabilizacja	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	17:33-17:53	PRZERWA	
	17:53-18:16	Ćwiczenia praktyczne – nagrywanie ujęć	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	18:16-19:01	Kierunek, twardość i barwa światła. Praca w świetle zastanym (wnętrze, plener, golden hour). Praktyczne ćwiczenia w różnych warunkach oświetlenia.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	19:01-19:24	Jak mówić naturalnie i pewnie do kamery. Tempo, pauzy, emocje w wypowiedzi	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	19:24-20:09	Feedback – omówienie efektów uczestników. Opis, hashtagi, miniaturka. Wskazówki dot. algorytmów (Meta, IG, TikTok)	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
08.01.2026	14:00-14:23	Ćwiczenia z tekstami – głos i mimika. Nagranie własnego wstępu	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	14:23-15:08	Analiza nagrań uczestników. Komentarz trenera. Przygotowanie do montażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	15:08-15:18	PRZERWA	
	15:18-17:33	Interfejs, podstawowe narzędzia. Cięcia, tempo, rytm. Napisy, muzyka, efekty. Montaż własnej rolki	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	17:33-17:53	PRZERWA	
	17:53-18:38	Interfejs, podstawowe narzędzia. Cięcia, tempo, rytm. Napisy, muzyka, efekty. Montaż własnej rolki	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	18:38-19:23	Import, podstawowa edycja. Proste korekty kolorystyczne i dźwiękowe. Eksport do formatów social media	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	19:23-20:08	Feedback – omówienie efektów uczestników. Opis, hashtagi, miniaturka. Wskazówki dot. algorytmów (Meta, IG, TikTok)	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
24.01.2026	08:00-09:30	Typy urody. Budowa skóry i rodzaje cery. Przygotowanie skóry do makijażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Sposoby, triki wizażystów - sposoby eksponowania walorów urody.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	11:10-11:55	Profesjonalne narzędzia akcesoria i kosmetyki do makijażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	11:55-12:15	PRZERWA	
	12:15-13:00	Profesjonalne narzędzia akcesoria i kosmetyki do makijażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



24.01.2026	13:00-14:30	Wykonywanie makijażu dziennego.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	14:30-15:15	Doskonalenie technik wizażu, stylizacji i modelowania.	ul. Lubelska 33E; Olsztyn
25.01.2026	08:00-09:30	Wykonywanie klasycznego makijażu wieczorowego.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Wykonywanie makijażu zawodowego.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	11:10-11:55	Nowoczesne trendy, wzory, metody i techniki w makijażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	11:55-12:15	PRZERWA	
	12:15-13:00	Nowoczesne trendy, wzory, metody i techniki w makijażu.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	13:00-14:30	Doskonalenie technik wizażu, stylizacji i modelowania.	ul. Lubelska 33E, Olsztyn
	14:30-15:15	Doskonalenie technik wizażu, stylizacji i modelowania.	ul. Lubelska 33E; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

