

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: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Tworzenie rolek – od wizerunku do publikacji

Nr kursu: 26/012/2026

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

Termin realizacji: 15.03.2026-26.03.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
15.03.2026	08:00-08:45	Cel i założenia warsztatów. Co sprawia, że rolka działa (emocje, historia, odbiorca).	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	08:45-09:30	Analiza grupy docelowej (persona, język, potrzeby). Dobór tematu i tonu komunikacji. Warsztat koncepcyjny – pomysł na rolkę. Tworzenie mini-scenariusza / storyboardu	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Analiza grupy docelowej (persona, język, potrzeby). Dobór tematu i tonu komunikacji. Warsztat koncepcyjny – pomysł na rolkę. Tworzenie mini-scenariusza / storyboardu	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	10:20-11:05	Kompozycja kadru pionowego, reguły, dynamika	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	11:05-11:50	Ruch kamery i stabilizacja. Ćwiczenia praktyczne – nagrywanie ujęć	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	11:50-12:35	Kierunek, twardość i barwa światła. Praca w świetle zastanym (wnętrze, plener, golden hour). Praktyczne ćwiczenia w różnych warunkach oświetlenia.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	12:35-12:50	PRZERWA	
	12:50-13:35	Jak mówić naturalnie i pewnie do kamery. Tempo, pauzy, emocje w wypowiedzi. Ćwiczenia z tekstami – głos i mimika. Nagranie własnego wstępu.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	13:35-14:20	Analiza nagrań uczestników. Komentarz trenera. Przygotowanie do montażu.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	14:20-15:50	Interfejs, podstawowe narzędzia. Cięcia, tempo, rytm. Napisy, muzyka, efekty. Montaż własnej rolki	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	15:50-15:55	PRZERWA	
	15:55-16:40	Import, podstawowa edycja. Proste korekty kolorystyczne i dźwiękowe. Eksport do formatów social media	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	16:40-18:10	Feedback – omówienie efektów uczestników. Opis, hashtagi, miniaturka. Wskazówki dot. algorytmów (Meta, IG, TikTok)	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
21.03.2026	08:00-09:30	Typy urody. Budowa skóry i rodzaje cery. Przygotowanie skóry do makijażu.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:05	Sposoby, triki wizażystów - sposoby eksponowania walorów urody.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	11:05-12:35	Doskonalenie technik wizażu, stylizacji i modelowania.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	12:35-12:50	PRZERWA	
	12:50-13:35	Doskonalenie technik wizażu, stylizacji i modelowania.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
	13:35-15:05	Nowoczesne trendy, wzory, metody i techniki w makijażu.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn
15:05-15:50	Profesjonalne narzędzia akcesoria i kosmetyki do makijażu.	ul. Lubelska 33e, Olsztyn	
26.03.2026	14:00-15:30	Wykonywanie makijażu dziennego.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn
	15:30-15:35	PRZERWA	
	15:35-16:20	Wykonywanie klasycznego makijażu wieczorowego.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn

26.03.2026	16:20-17:05	Wykonywanie makijażu zawodowego.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn
	17:05-17:20	PRZERWA	
	17:20-18:05	Wykonywanie makijażu zawodowego.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn
	18:05-18:50	Profesjonalne narzędzia akcesoria i kosmetyki do makijażu.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn
	18:50-19:35	Wykonywanie klasycznego makijażu wieczorowego.	ul. Lubelska 33c; Olsztyn