

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

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

Tytuł projektu: Kobiety kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Podstawy sztucznej inteligencji i tworzenia treści do mediów społecznościowych

Nr kursu: 6/132/2026

Uczestników: 2 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 23.05.2026-20.06.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
23.05.2026	09:00-09:45	Cel i założenia warsztatów. Co sprawia, że rolka działa (emocje, historia, odbiorca).	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:45-10:30	Analiza grupy docelowej (persona, język, potrzeby). Dobór tematu i tonu komunikacji. Warsztat koncepcyjny – pomysł na rolkę. Tworzenie mini-scenariusza / storyboardu	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:30-11:15	Kompozycja kadru pionowego, reguły, dynamika. Ruch kamery i stabilizacja	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:15-12:00	Ćwiczenia praktyczne – nagrywanie ujęć	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:00-12:05	PRZERWA	
	12:05-12:50	Kierunek, twardość i barwa światła. Praca w świetle zastanym (wnętrze, plener, golden hour). Praktyczne ćwiczenia w różnych warunkach oświetlenia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:50-13:35	Jak mówić naturalnie i pewnie do kamery. Tempo, pauzy, emocje w wypowiedzi	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:35-14:20	Ćwiczenia z tekstami – głos i mimika. Nagranie własnego wstępu	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:20-14:30	PRZERWA	
	14:30-15:15	Analiza nagrań uczestników. Komentarz trenera. Przygotowanie do montażu.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:15-16:00	Interfejs, podstawowe narzędzia. Cięcia, tempo, rytm. Napisy, muzyka, efekty. Montaż własnej rolki	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:00-16:45	Import, podstawowa edycja. Proste korekty kolorystyczne i dźwiękowe. Eksport do formatów social media	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:45-17:30	Feedback – omówienie efektów uczestników. Opis, hashtagi, miniaturka. Wskazówki dot. algorytmów (Meta, IG, TikTok)	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
20.06.2026	09:00-09:45	Czym jest sztuczna inteligencja i dlaczego potencjalnie może stanowić problem dla dzisiejszego społeczeństwa	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:45-11:15	Chat GPT - czym jest, jak założyć konto, wskazówki	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:15-12:00	Jak rozmawiać z Chat GPT?	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:00-12:05	PRZERWA	
	12:05-12:50	Chaty AI lepsze od wyszukiwarki	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:50-14:20	Pomysły na posty w social mediach. Wykorzystywanie gotowych tekstów do postów.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:20-14:30	PRZERWA	
	14:30-15:15	Tworzenie inspirujących cytatów, zabawnych faktów i żartów.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:15-17:30	Generowanie wyjątkowych zdjęć i obrazów dzięki AI	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

