

E-book

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI ZDJĘCIOWEJ



Zdaję sobie sprawę, że **sesja zdjęciowa** to dla wielu powód do stresu.

Jednak wynika to z faktu, że dla większości z nas to **nowa czynność**, a nowych rzeczy często się boimy – z natury.

Dlatego oddaje w Twoje ręce ten krótki **poradnik**, aby łatwiej było nam pracować **podczas sesji**.
Gwarantuję, że odpowiednie przygotowanie **Cię uspokoi**

M
Fotografia

E-book

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI ZDJĘCIOWEJ



Manzy
M
Fotografia



Jak wybrać MIEJSCE SESJI?

1. STUDIO – możliwość wykonania zdjęć na jednolitym tle, które potem można zastosować do grafik
2. PLENER – można stworzyć różne kadry z niepowtarzalnym tłem np. szklane budynki lub zieleń, jeśli to sesja lekkich branży – beauty, moda itp.
3. SIEDZIBA FIRMY – warto zastosować w przypadku zdjęć do social media, strony www i ogólnej komunikacji firmy w internecie

Ważnym elementem planowania sesji jest wybór miejsca. W zależności od celu sesji i Twoich potrzeb wybieramy plener, studio lub siedzibę Twojej firmy. Gdy sesja odbywa się w celach umieszczania Twojej sylwetki w grafikach/plakatach sprawdzi się dobre światło i czyste tło dostępne w studio. W przypadku różnorodnych zdjęć, subtelnych lub modowych plener będzie dobrym miejscem na sesję. Jeśli natomiast chcesz w swojej komunikacji wizualnej swojego klienta oswajać z wnętrzami swojej firmy, gdzie świadczysz usługi warto wybrać Twoją siedzibę. Wymaga to dodatkowego sprzętu, ale bez obaw – tym się właśnie zajmuję ;)



Cel zdjęć

To dla mnie bardzo ważne, by już na etapie gdy pytasz o ofertę poznać docelowe miejsce umieszczenia zdjęć. Na podstawie doświadczenia potrafię doradzić miejsce i styl zdjęć, gdy wiem, gdzie chcesz je zamieścić :)

POINFORMUJ FOTOGRAFA W JAKIM CELU CHCESZ ZROBIĆ ZDJĘCIA

Może być tak, że chcesz zrobić sesję ot tak – **dla siebie**. Wówczas miejsca dobierzemy sobie stylistykę, miejsce i czas sesji tak, by zrealizować Twoją lub naszą wspólną wizję.

Jeśli natomiast chcesz umieścić zdjęcia na **plakacie wyborczym**, ja na podstawie tej informacji już wiem, że muszę zabrać Cię na jasne tło i użyć **światła**, które zapewni mi idealne warunki, by pokazać Cię jak najpiękniej.

Gdy natomiast zdjęcia mają wylądować na www, zapytam Cię o planowaną **kolorystykę strony**, by Twój strój i wnętrze, gdzie wykonamy sesję wpasowało się w jej klimat i tworzyło **spójną całość**.

A w przypadku zdjęć do social media razem z Tobą przeanalizuję **Twój feed** np. Instagrama lub zapytam o jego planowy wygląd i również dostosujemy styl sesji do klimatu w jakim prowadzisz **swoje social media**.

Czy wiesz, że nawet to jak opisujesz grafiki na Instagramie na wpływ na to jak już na etapie wykonywania zdjęcia **ustawię aparat?**;))

To bardzo ważne! ;)

Jak wybrać fotografa do swojej sesji?

Podstawowym krokiem wyboru fotografa jest sprawdzenie jego **portfolio**.

Czy robi takie zdjęcia jakie Ci się podobają? Jaki ma styl? Czy czujesz się dobrze wyobrażając sobie siebie w danym stylu zdjęć? Może podobają

Ci się **pastelowe zdjęcia** z wygaszonymi kolorami lub filtry w odcieniach beżu i brązu, ale czy będzie to pasowało do celu **Twojej sesji**?

Do Klimatu w jakim prowadzisz **swoje** social media lub strony www? Tu należy zadać sobie pierwsze pytanie :)

Kolejny element to coś oczywistego – **osobowość fotografa**. Czy obserwując jego działalność w internecie czujesz, że się dogadacie? Czujesz, że gdy ją/jego spotkasz będziesz mieć wrażenie, że **znacie się od dawna**?

To **bardzo ważne**, by na sesji panowała swobodna atmosfera. Nie zawsze ktoś z polecenia Twojej koleżanki lub kolegi będzie **odpowiadał** także Tobie :)



Thank you!

Może warto umówić się najpierw na kawę? Uwierz, że pomoże to przełamać pierwsze lody, szczególnie gdy na prawdę mocno przejmujesz się sesją. Taka konsultacja ułatwi Tobie i fotografowi.

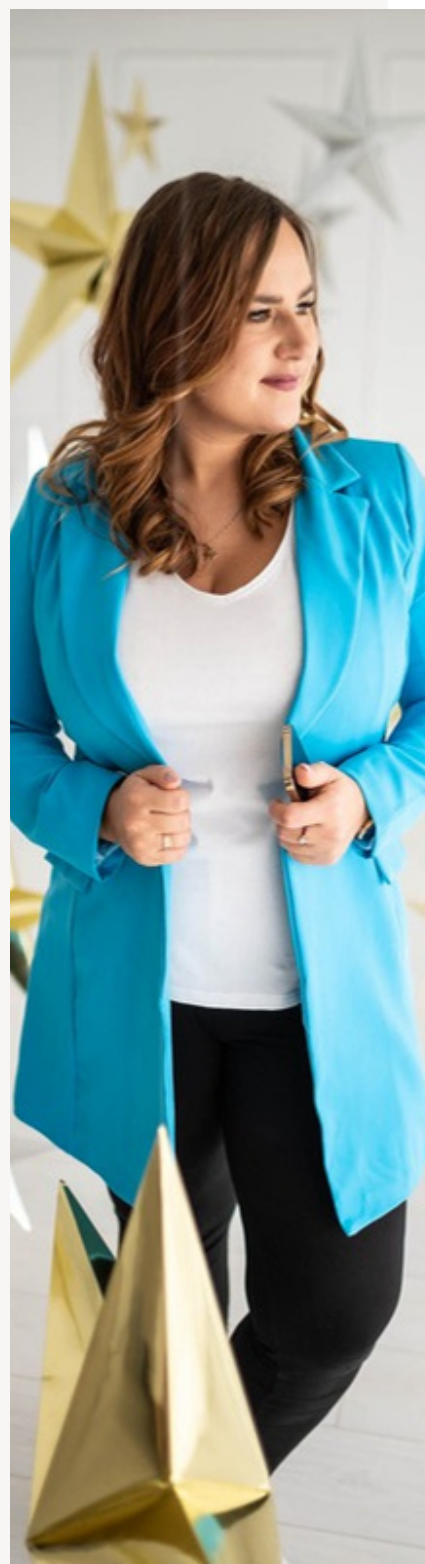
Na prawdę – wiem co mówię;))



www.monikaadamczyk.pl

Pomocne pytanie przy wyborze fotografa:

1. Czy jego/ją znasz?
2. Jak się czujesz w jego/jej towarzystwie?
3. Czy już się gdzieś widzieliście, czy sesja to będzie Wasze pierwsze spotkanie?
4. Czy Wasze wizje są podobne?
5. Czy podczas sesji fotograf będzie pokazywał Ci zdjęcia, które wychodzą?
6. Czy jest poważny/na czy raczej luźny/na, a Wasze osobowości są podobne?
7. Jakim sprzętem fotografuje?
Czy ma dodatkowe oświetlenie?
8. Po jakim czasie i w jaki sposób otrzymasz swoje zdjęcia?
9. W jakim świetle się specjalizuje – dziennym czy studyjnym?
10. Czy ma doświadczenie w sesjach studyjnych jeśli taka Cię interesuje czy działa tylko w plenerze i odwrotnie?





Gdy już wybierzesz fotografa pamiętaj,
aby przekazać mu maksymalnie dużo informacji,
by ułatwić mu tworzenie dla Ciebie oferty,
a jednocześnie zaoszczędzić swój i jego czas,
który spędzicie na “ciągnięciu za język” :)

O czym poinformować fotografa pytając o ofertę?

Oprócz powyższych kwestii (miejsce, cel sesji) podaj również więcej szczegółów.

Między innymi:

- Dla ilu osób ma być wykonana sesja
- Jakie są Twoje inspiracje
(przykłady z internetu, przykłady znajomych)
- Czy byłaś/byłeś już kiedyś na sesji
- Jakie masz kompleksy i co wolisz ukryć
- Co w sobie lubisz, co chcesz pokazać
- Czy chcesz wyjść poważnie
i profesjonalnie czy przyjaźnie i luźno?
- Gdzie ma się odbyć sesja, jeśli masz
wybrane miejsce i w jakim stylu oraz celu



Przygotowanie makijażu

Gdy już wybierzesz fotografa i ustalisz z nim szczegóły sesji powinieneś/powinnaś pomyśleć o przygotowaniu swojej skóry, włosów, paznokci i garderoby do umówionej sesji.



Makijaż

Nie wszystko zrobisz w PhotoShopie. Potrzebny będzie profesjonalny makijaż, mocniejszy niż dzienny, bo światło studyjne „sptyca” kolory i intensywność makijażu.

Warto dokleić kępki rzęs, bo to bardzo otwiera oko.

Jeśli robisz makijaż sama to warto również dobrze zmatowić skórę. Zabierz ze sobą również transparentny puder i pędzel, aby matowić skórę podczas sesji, jeśli będzie potrzeba.

Należy zwrócić uwagę na szminke – matowe szminki lubią wysuszać usta, które przez to na zdjęciu wyglądają na pomarszczone. Najlepiej jest używać jeszcze szminki nawilżającej lub błyszczyka.

Przygotowanie swojej skóry, włosów i paznokci



ZACZNIJ WCZEŚNIEJ



FRYZJER / BARBER

Warto odwiedzić tydzień wcześniej fryzjera, aby pomalować odrosty, obciąć włosy, odświeżyć kolor. Zbyt późna wizyta może spowodować, że skóra głowy nie wypłucze się z farby. W przypadku cień, dobrze żeby włosy po wizycie zaczęły się układać naturalnie. Również barbera dobrze jest "załatwić" z odpowiednim wyprzedzeniem. U mężczyzn sprawdzi się wyrównana broda lub zarost oraz ogolona dokładnie twarz u Panów bez zarostu. Warto użyć kosmetyków łagodzących podrażnienia, bo wszelkie kropki i podrażnienia potem mocno widać na zdjęciach. Jeśli zdarzy Ci się zaciąć to powiedz o tym fotografowi – nie przekreśla to sesji



KOSMETOLOG

Kilka dni przed sesją można zrobić oczyszczanie twarzy u kosmetologa – nierówności na skórze są podkreślane przez światło studyjne. Nawet w świetle dziennym bliskie portrety ujawnią wszelkie niedoskonałości. Dobrze jest wcześniej zacząć nakładać pod oczy płatki nawilżające, aby spojrzenie było świeże, bez worków i szarości pod oczami



STYLISTKA PAZNOKCI

Trzeba pamiętać by pomalować równo paznokcie, najlepiej oddać to profesjonalście. Kolor zależy od branży. Stomatolog czy kosmetolog powinien mieć delikatny kolor paznokci, ale już agent nieruchomości może pozwolić sobie na mocniejsze kolory. bardzo uniwersalny podczas sesji jest french manicure. Przy bliskich kadrach z dłońmi bardzo widać wszelkie zalane skórki, czy odprysnięty lakier.



SOLARIUM I CIAŁO

Solarium warto odwiedzić nie wcześniej niż tydzień przed sesją. W przypadku zdjęć z odkrytym ciałem np. w body czy bieliźnie warto użyć balsamu rozświetlającego.

Idąc na sesję załóż strój bez gumek czy szwów wbijających się w ciało, bo takie ślady i odciski od odzieży zostają nawet kilka godzin, a nie wszystko da się zrobić w PhotoShopie więc lepiej o to zadbać dużo wcześniej.

STRÓJ NA SESJĘ

Przede wszystkim kolory powinny być **pasujące do Ciebie**

i do branży. Jeśli sprzedajesz słomiane kapelusze to ładnie będą wyglądały kolory pastelowe/beże/biele, ale gdy sprzedajesz suknie wieczorowe to nie do końca będzie pasowała zwiewna sukienka w stylu boho.

Jeżeli robisz sesję **wizerunkową** w siedzibie firmy w branży beauty to warto zrobić zdjęcia w uniformie, w którym pracujesz każdego dnia, tak aby pokazać to jak wyglądasz na codzień. To powoduje, że odbiorcy łatwiej jest przełamać się i zapisać na wizytę.

Strój do klasycznej sesji wizerunkowej np. **zdjęcia do CV** czy na profilowe powinien być stonowany, bez zbędnych pasków, kropek, kratek czy kwiatów na ubraniach.

Kolory dobieraj tak, aby czuć się w nich dobrze. Jeśli kupujesz ubrania specjalnie na sesję niech to będą podobne do tych, które już masz, w Twoim stylu

Jeżeli jesteś kolorowym ptakiem to na sesję również ubierz kolorowy strój. Nie warto udawać kogoś kim się nie jest i na siłę zakładać wizytowych strojów.

Jeśli jesteś szaloną osobą, nie udawaj poważnego biznesmana

Jeśli jesteś introwertykiem nie musisz na siłę walczyć
o szeroki uśmiech :)

Jeśli **sesja jest wspólna** warto wybrać dwa dominujące kolory np. zespół pracujący w jednym biurze rachunkowym. Jeśli ktoś ubierze granatowy garnitur niech inna osoba ma białą bluzkę i granatową spódnicę. Jeszcze inna niech ma granatową sukienkę. Ważne, aby **nie mieszać** kilkunastu kolorów na jednym zdjęciu, bo robi się ono trudne w odbiorze. Wyjątkiem są oczywiście sesje dla marek, w których kolor dominuje. Wtedy kolorowa sesja to PLAN, a nie przypadek :)





Jeśli na **wspólne zdjęcia** wybiera się załoga salonu fryzjerskiego i ubrania będą luźniejsze – bluzki, spodnie, nawet lekkie golfy czy sweterki to również zadbajmy o to, aby kolory były do siebie **podobne**.

Dobrze wyglądają beże, biele, brązy lub połączenia pastelowych barw. Ważne, aby na zdjęciu nikt nie wyróżniał się **inną barwą**, bo wtedy cała uwaga odbiorcy skupia się na tej osobie, a chodzi nam o to, aby skupiać **uwagę na emocjach** i twarzach członków zespołu.

DETALE STROJU

– **Strój musi być wyprasowany!!** – na zdjęciach bardzo widać wszelkie zagniecenia materiału. Światło wpada w nierówności i załamania na ubraniach i podkreśla je jeszcze bardziej niż w rzeczywistości.

Bielizna powinna być dopasowana i **pasująca** kolorem. Bardotki odradzam – odstają pod koszulami czy sukienkami. Wyjątek – zdjęcia z odkrytymi ramionami
Wypastowane buty i czyste podeszwy to podstawa. U kobiet sprawdzają się szpilki lub inne wysokie buty – cała sylwetka wygląda wtedy o niebo lepiej i nie trzeba nawet specjalnie pozować.

Biżuteria, zegarki – jak najbardziej pożądane na sesji. Wiadomo – nie ma sensu do klasycznego portretu zakładać wszystkiego co się ma w domu, chyba że to byłoby zdjęcie do Cv na członka mafii – wtedy warto wziąć wszystkie łańcuchy, no ale w zwykłym życiu nie o to nam chodzi ;p

Dobrze jest zabrać na sesję także agrafki i paski do spodni. Przydadzą się też apaszki, lub ozdobne **gumki do włosów**. To kolorowe akcenty, które mogą pomóc nam “przemycić” na zdjęciu kolory marki

WAŻNE

Jeżeli się stresujesz możesz poćwiczyć pozy przed lustrem – zobaczysz dzięki temu, że wcale nie jest tak strasznie jak Ci się wydaje :)
na sesji możesz poprosić fotografa o włączenie swojej ulubionej muzyki.
To pomoże Ci się rozluźnić!



Odpocznij

Nie imprezuj dzień przed, a jeśli źle znosisz imprezy to dwa dni przed też nie ;) Opuchliznę, ciężkie oczy, ból głowy – to wszystko widać na zdjęciach

Zadbaj o **pozytywne nastawienie**. Może nie lubisz zdjęć, albo tak Ci się wydaje, bo na tych z imienin ciotki zawsze uważasz, że wyglądasz źle, ale to nie znaczy, że na **profesjonalnej sesji** też tak będzie. Myśl **pozytywnie** i podejść do tego jak do nowego doświadczenia, nie jak do matury :)

Nie pij **alkoholu** na rozluźnienie przed sesją – ludzie często dostają wypieków lub plam na twarzy lub dekolcie. To mocno psuje sesję. Dodatkowo oczy nie wyglądają dobrze po alkoholu, a chcemy przecież **profesjonalnego wyglądu!**

Zastanów się czy Twoje obawy są prawdziwe – czy to co o sobie myślisz to prawda, czy tylko wytwór Twojej wyobraźni? **Obal te obawy**. Powiedz głosowi w Twojej głowie, który mówi Ci: jesteś za gruby, nie dasz rady, jesteś brzydka, źle wychodzisz na zdjęciach, nie umiesz pozować, źle wyjdiesz, masz krzywy nos, włosy masz nie takie itp. itd. – powiedz mu: „**nie słucham Cię**, wiem swoje i nie biorę tego do siebie” i spójrz na siebie z innej perspektywy. Po sesji dopiero zauważysz, że ten **głos w głowie** nie miał racji, ale przed sesją musisz go na siłę uciszyć! ;)

Wszyscy jesteśmy piękni

Nie porównujcie się z tymi z okładki, z tymi z Instagrama, z tymi z telewizji. — Czuwa nad nimi sztab fryzjerów, kosmetyczek, odbywają zabiegi upiększające, a stylizacje dobiera im profesjonalista. Całą pracę jeszcze kończy **PhotoShop** i później widzimy takich nieskazlitych ludzi jak malowanych i myślimy: „**ja nie pójdę na sesję**, bo jestem za gruba i nie umiem pozować, jeszcze mnie wyśmieją, jak wstawię na fejsa takie zdjęcie”

Sama tak myślałam

Zdjęcia, które widzicie w tym e-booku zostały zrobione, gdy uświadomiłam sobie, że **‘lepi nie będzie’** i poszłam. I czy tak bardzo to widać? ;p

Odwagi! :)

Jeśli masz jeszcze jakieś pytania odnośnie **przygotowania** do sesji, lub obiekcje, blokujące Cię przed umówieniem się na być może – swoją **pierwszą sesję w życiu** – odezwij się do mnie. Zawsze możemy spotkać się przy kawie, lub na **kawkę online** i omówić wszystko, co Cię trapi :)





Monika Adamczyk Fotografia

Zapraszam!



Kontakt



WWW.MONIKAADAMCZYK.PL



KONTAKT@MONIKAADAMCZYK.PL



STOPMOMENTS MONIKA
ADAMCZYK FOTOGRAFIA



@MONIKA_ADAMCZYK_FOTOGRAFIA



791601963