



Olga Hoffman
PHOTOGRAPHY

Sesja biznesowa -jak się ubrać?



E: olga@olgahoffma.com

T: (+48) 502 704 859

W: www.olgahoffman.com

Sesja biznesowa -jak

*SESJA BIZNESOWA TO INWESTYCJA
W TWÓJ WIZERUNEK/MARKEŃ OSOBISTĄ
DLATEGO WARTO DOBRZE
PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI
ZDJĘCIOWEJ.*

się przygotować



Dzień dobry,

nazywam się Olga. Jestem fotografem i autorką tego e-booka. Serdecznie zapraszam Cię do lektury.

Sesja biznesowa lub wizerunkowa to wizualne przedstawienie Twojej marki lub zawodu, który wykonujesz. Twój wizerunek na zdjęciu to też często Twój pierwszy kontakt z klientem, szczególnie w obecnych czasach. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby zdjęcie przedstawiało Ciebie, Twój zawód lub Twoją markę we właściwy sposób – profesjonalny, godny zaufania, charyzmatyczny, ale też przyjemny. Dobra prezencja to dobre pierwsze wrażenie, a, jak wiadomo, w biznesie ma to ogromne znaczenie.

Niniejszy poradnik dotyczy tego, jak dobierać garderobę do biznesowych sesji zdjęciowych. Odpowiedni strój to absolutny niezbędny. Bardzo ważne są też dodatki, właściwy makijaż oraz lokalizacja sesji.

W czasie sesji istotny jest też sposób pozowania. Zdjęcie ma wyglądać naturalnie, ale zdecydowanie nie jak klasyczne selfie.

Jeśli zadba się o te wszystkie elementy – można mieć pewność, że sesja biznesowa wyjdzie idealnie!

Mam nadzieję, że tym ebookiem pomogę Ci w zaplanowaniu garderoby do Twojej sesji biznesowej i... nabraniu odpowiedniego nastawienia do stworzenia profesjonalnego, wyjątkowego zdjęcia.

Podstawowe zasady

To, jaki strój wybierzesz, powinno zależeć od kilku czynników:

01

*jaki zawód
wykonujesz*

02

*jaki wizerunek chcesz
kreować*

03

*jak chcesz być
postrzegany/-a*



W przypadku fotografii biznesowej lub wizerunkowej warto postawić na ponadczasowy i prosty look. Może to być strój oficjalny lub bardziej swobodny. Ważne jest, aby była to stylizacja dopasowana do Twojego stylu. Jej zadaniem jest odpowiednio Cię prezentować przed klientami lub pracodawcą.

W co się ubrać?

- Wybierz rzeczy, w których czujesz się komfortowo i naturalnie.
- Dostosuj ubrania do sylwetki i wybierz właściwy rozmiar. Odzież nie powinna być zbyt ciasna ani za duża (np. guziki rozchodzące się na brzuchu kiepsko wypadną na zdjęciach).
- Postaw na jednolite i niezbyt krzykliwe kolory. Uwagę na fotografiach ma przykuwać Twoja osoba, a nie rzucający się w oczy strój.
- Użyj kombinacji maksymalnie trzech kolorów.
- Jeśli nie masz pewności co do wybranej stylizacji, weź 2-3 zestawy ubrań na zmianę.

Czego unikać?

- Dużych kontrastów (np. czarno-białe pasy).
- Wzorów takich jak zygzaki, duże kropki i paski.
- Koszulek z nadrukami.
- Prześwitujących ubrań.
- Pomiętej odzieży.
- Jaskrawych kolorów, np. czerwień, róż.
- Odbijających światło materiałów.
- Tkanin takich jak sztruks.
- Przykuwającej uwagę biżuterii.
- Zabarwionych lub przyciemnionych szkła okularów.



Porady dla kobiet

PODSTAWOWE ZASADY

Na sesji warto być ubranym tak, jak widzą Cię Twoi klienci lub tak, jak chcesz, by Cię postrzegali. Dlatego strój w dużej mierze zależy od zawodu i branży.

Na zdjęciach biznesowych ubranie definiuje to, kim jesteś i jakimi wartościami się kierujesz. Jeśli pracujesz jako dekoratorka wnętrz i lubisz kolory – dobrze jest to pokazać. Jednak gdy jesteś adwokatem i na co dzień chodzisz w eleganckiej garsonce, to taki strój najlepiej wypadnie na sesji.



01

Garderoba oficjalna dla Pań

- Garsonka lub żakiet.
- Spodnie – powinny być w ciemniejszym odcieniu (grafitowy, granatowy, brązowy, ciemnozielony).
- Dobrze dopasowana, jasna bluzka (błękitna, różowa, kremowa, ecru, jasnoszara, biała).
- Rajstopy w cielistym kolorze.
- Wygodne buty – najlepiej sprawdzą się szpilki w ciemnym odcieniu.

Garderoba oficjalna dla Pań





02

Garderoba nieoficjalna dla Pań

- Podobnie jak w przypadku garderoby oficjalnej ogromny wpływ na dobór ubrań ma wykonywany zawód oraz to, w czym czujesz się komfortowo. Można jednak wyróżnić kilka najlepszych sposobów na skompletowanie garderoby nieoficjalnej na sesję biznesową.
- Jasna, jednokolorowa lub w drobne kwiaty sukienka lub bawełniana bluzka.
- Żakiet lub cardigan w ciemniejszym kolorze, np. granatowy, szary.
Dopasowane kolorystycznie spodnie lub spódnica.

Garderoba nieoficjalna dla Pań





Porady dla mężczyzn

PODSTAWOWE ZASADY

Mężczyźni tak jak kobiety powinni dostosować ubrania do wykonywanej pracy. Jeżeli Twój zawód wymaga eleganckiego stroju i codziennie w pracy jesteś w garniturze – ten strój będzie odpowiedni także na sesję. Jeśli z kolei pracujesz w sektorze kreatywnym, Twój zawód pozwala na swobodniejsze stylizacje – są one wręcz mile widziane. Dopasuj więc garderobę do tego, jak mają postrzegać Cię klienci lub pracodawca.



01

Garderoba oficjalna dla Panów

- Wybieraj gładkie garnitury. Najlepiej sprawdzą się kolory: grafitowy, antracyt, szary, granatowy, błękitny, ciemnobrązowy.
- Jednobarwna koszula w jasnych odcieniach szarości, błękitu, różu czy bieli dobrze wypadną na fotografiach.
- Krawat jest ważnym elementem męskiego ubioru, dlatego musi być dobrze dopasowany kolorystycznie. Krawat dodaje powagi, określa Twój indywidualny styl. Dlatego należy go wybrać, dopasowując do własnego charakteru, a nie do trendów. Najlepiej prezentują się te w jednolitym kolorze. Pamiętaj, by był dopasowany kolorystycznie do garnituru i koszuli.
- Okulary, zegarek i pasek to część biżuterii, dlatego powinny być starannie dobrane. Niech współgrają kolorystycznie z ubraniem i sobą nawzajem – nie łącz srebrnych elementów ze złotymi.

Garderoba oficjalna dla Panów





02

Garderoba nieoficjalna dla panów

- Jednokolorowa koszula w stylu casual – dwa odpięte guziki przy szyi. Najlepiej, jeśli będzie biała, błękitna lub różowa.
- Alternatywą dla koszuli są koszulka polo lub T-shirt – koniecznie jednokolorowe, bez nadruków i w jasnym odcieniu.
- Marynarka lub jednokolorowy sweter w serek – powinny być w ciemniejszym kolorze niż koszula, np. granatowym, ciemnozielonym lub bordowym.
- Dopasowane do stylu spodnie, najlepiej chinosy.

Garderoba nieoficjalna dla panów





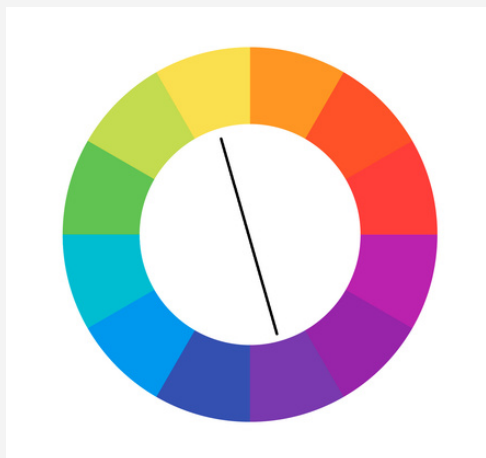
Jak łączyć kolory ubrań i dodatków?

PODSTAWOWE ZASADY

Przy dopasowywaniu kolorów przyda Ci się koło barw. Dzięki niemu łatwo znajdziesz odpowiednie połączenia. Pamiętaj, że kolory powinny być dopasowane nie tylko do siebie nawzajem, ale i do Twojego typu urody. W jego określeniu pomoże Ci analiza kolorystyczna. Duże znaczenie ma także wykonywany zawód.

3 METODY DOBIERANIA KOLORÓW UBRAŃ

01

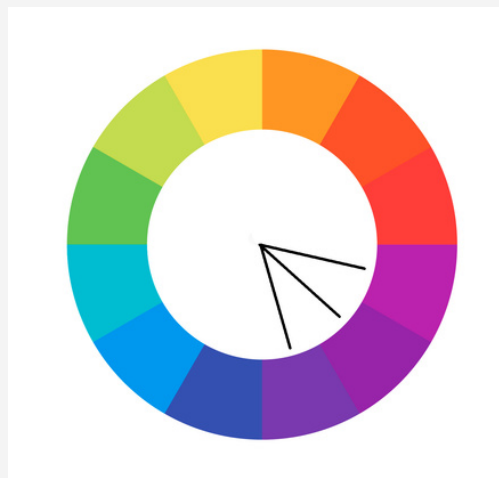


Kolory

kontrastujące

- leżące na kole naprzeciwko
siebie

02

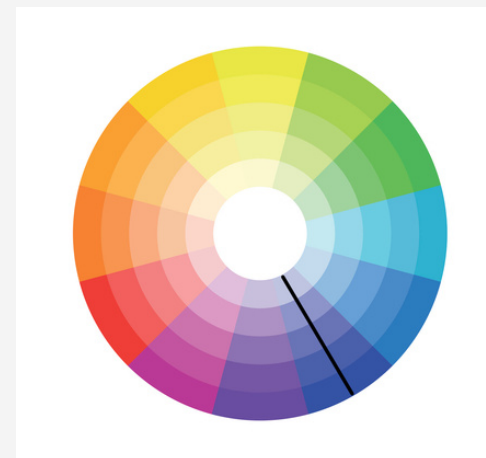


Kolory

pokrewne

- leżą na kole obok siebie

03



Kolory

monochromatyczne

- różne odcienie tego samego
koloru



01

Kolory kontrastujące

Kolory znajdujące się po przeciwnych stronach koła barw dobrze będą się ze sobą komponować. Np.:

- żółty z fioletowym,
- zielony z czerwonym,
- błękitny z pomarańczowym.

Nie są to jednak kolory, które pasują do tradycyjnego ubrania biurowego. Takie zestawy sprawdzą się, jeśli pracujesz w mniej oficjalnym środowisku.

02

Kolory pokrewne

—
Jest to zestaw barw umieszczonych obok siebie na kole barw – np. błękitny, granatowy i fioletowy. Przykładowa stylizacja z wykorzystaniem tych kolorów:

- błękitna bluzka
- granatowa marynarka,
- ciemnogramatowe spodnie



03

Kolory monochromatyczne

Udany zestaw na sesję biznesową możesz także stworzyć, wybierając ubrania w jednym kolorze, ale z wykorzystaniem różnych jego odcieni.



Znaczenie kolorów

Każdy kolor ma znaczenie, wysyła do Twoich potencjalnych klientów jakąś informację. Poniżej znajdziesz listę kolorów i ich znaczenie:

CZERWONY – siła, moc, miłość, pasja

POMARAŃCZOWY – wyzwanie, przygoda, przyjaźń, zachęta

NIEBIESKI – zaufanie, siła, bezpieczeństwo, spokój

RÓŻOWY – spokój, wdzięczność, opiekuńczość

ŻÓŁTY – energia, kreatywność, optymizm, radość

SZARY – równowaga, wyciszenie, brak emocji

CZARNY – elegancki, formalny, wyszukany, ekskluzywny, drogi

ZIELONY – zdrowy, harmonijny, dobrej jakości

PURPUROWY – ekskluzywny, magiczny, ambitny, tajemniczy

BIAŁY – delikatny, czysty, niewinny



Poznajmy się

Olga Hoffman
PHOTOGRAPHY

Dzień dobry,

mam na imię Olga i za pomocą fotografii pomagam małym i dużym biznesom w stworzeniu właściwego wizerunku.

Oferuję sesje fotograficzne wraz z pełnym przygotowaniem. Służę wsparciem wizerunkowym, pomogę wybrać najlepsze miejsce, a także podzielę się wskazówkami dotyczącymi pozowania, by jak najlepiej uchwycić wszystkie atuty Twojej osoby i firmy.

KLIKNIJ TUTAJ I ZAPOZAJ SIĘ Z OFERTĄ