



Ośrodek Szkolenia
"Millenium" -
Niepubliczna
Placówka
Kształcenia
Ustawicznego

★★★★★ 4,8 / 5
150 ocen

Profesjonalny wizerunek osobisty i biznesowy + indywidualna sesja zdjęciowa

Numer usługi 2026/01/23/11913/3280567

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 26.02.2026 do 26.02.2026

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

215,25 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: • kobiet i mężczyzn w wieku 18+ • osób pracujących, poszukujących pracy lub rozwijających karierę • przedsiębiorców, specjalistów, managerów, freelancerów, twórców • osób chcących świadomie budować wizerunek online • osób mających trudności z doбором kolorów, sylwetki i ubrań • osób, które potrzebują profesjonalnych zdjęć biznesowych Szkolenie odpowiednie również dla osób bez wiedzy z zakresu stylizacji.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	25-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

- Po szkoleniu uczestnik:
- Dobiera kolory odzieży, akcesoriów i makijażu do swojego typu.
 - Umie dopasować fasony ubrań do sylwetki (kobiecej i męskiej).
 - Potrafi zbudować mini garderobę kapsułową odpowiednią do branży i stanowiska.
 - Umie stworzyć swój moodboard wizerunkowy.
 - Potrafi przygotować stylizację do sesji zdjęciowej.
 - Zna zasady pozowania, ustawienia i pracy z kamerą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik zna zasady: • analizy kolorystycznej i sylwetki • budowania profesjonalnego wizerunku • doboru ubrań, kolorów i akcesoriów • pracy z kamerą i przygotowania do sesji Umiejętności: Uczestnik: • dobiera stylizacje do celu zawodowego • tworzy własny moodboard • samodzielnie przygotowuje stylizację do zdjęć • potrafi pozować i świadomie używać mimiki / pozycji ciała Kompetencje społeczne: Uczestnik: • buduje pewność siebie poprzez świadomy wizerunek • dba o profesjonalną komunikację wizualną • umie reprezentować swoją markę w spójny sposób	• wykonany moodboard wizerunkowy • samodzielne dobranie stylizacji (ocena trenera) • aktywny udział w ćwiczeniach • wykonanie zdjęć zgodnych z założeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Prezentacja

Cel biznesowy

- Po szkoleniu uczestnik:
1. Dobiera kolory odzieży, akcesoriów i makijażu do swojego typu.
 2. Umie dopasować fasony ubrań do sylwetki (kobiecej i męskiej).
 3. Potrafi zbudować mini garderobę kapsułową odpowiednią do branży i stanowiska.
 4. Umie stworzyć swój moodboard wizerunkowy.
 5. Potrafi przygotować stylizację do sesji zdjęciowej.
 6. Zna zasady pozowania, ustawienia i pracy z kamerą.
 7. Rozumie zasady budowania marki osobistej i wizerunku eksperta.
 8. Potrafi wybrać zdjęcia do CV, LinkedIn, firmowej strony internetowej.
 9. Otrzymuje 5 profesjonalnych zdjęć biznesowych (efekt materialny).

Efekt usługi

Uczestnik:

- otrzymuje 5 gotowych zdjęć biznesowych
- zna swój typ urody
- posiada indywidualną paletę kolorów
- przygotowuje 1 moodboard
- dobiera min. 2 stylizacje do sesji
- potrafi zastosować zasady w codziennym ubiorze i pracy

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Kryteria weryfikacji: • wykonany moodboard wizerunkowy • samodzielne dobranie stylizacji (ocena trenera) • aktywny udział w ćwiczeniach • wykonanie zdjęć zgodnych z założeniami Metody walidacji: • obserwacja trenera • indywidualne konsultacje • analiza moodboardów • finalne zdjęcia jako dowód wdrożenia wiedzy

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia

Moduł 1. Analiza kolorystyczna – 12 typów urody (2,5 godz.)

- Teoria koloru
- Ustalenie indywidualnego typu urody
- Kolory korzystne / niekorzystne
- Paleta zawodowa i biznesowa – kolory budujące autorytet

- Akcesoria (apaszki, poszetki, torby, biżuteria)

Moduł 2. Analiza sylwetki i stylu (1,5 godz.)

- Rodzaje sylwetek (żeńskich i męskich)
- Dobór fasonów, długości, dekoltów
- Proporcje i linie wizerunku
- Dress code współczesny

Moduł 3. Budowanie marki osobistej wizerunkiem (1 godz.)

- Wizerunek jako narzędzie zawodowe
- Moodboard wizerunkowy
- Dopasowanie stylu do branży i celów
- Jak zbudować spójność online (LinkedIn, Instagram, strona www)

Moduł 4. Przygotowanie do sesji zdjęciowej (1 godz.)

- Stylizacja i dobór ubrań
- Kolory i tła
- Jak pozować, jak ustawiać ciało
- Psychologia zdjęcia biznesowego

Moduł 5. Sesja zdjęciowa indywidualna (ok. 20–30 min/os.)

- Zdjęcia portretowe
- Zdjęcia biznesowe / reportażowe
- Wybór finalnych 5 zdjęć

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Profesjonalny wizerunek osobisty i biznesowy + indywidualna sesja zdjęciowa	ANETA CIOŁEK	26-02-2026	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 Profesjonalny wizerunek osobisty i biznesowy + indywidualna sesja zdjęciowa	Katarzyna Fridlein	26-02-2026	09:00	17:00	08:00
3 z 3 ewaluacja	-	26-02-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	215,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

ANETA CIOŁEK

Specjalistka w zakresie wizerunku, dress code'u oraz analizy kolorystycznej. Wspiera indywidualnych klientów i firmy w budowaniu profesjonalnego i spójnego wizerunku, który wzmacnia pewność siebie oraz autentyczność w komunikacji.

Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu analizy kolorystycznej, stylizacji, dress code'u biznesowego i autoprezentacji. Współpracuje z markami modowymi, instytucjami edukacyjnymi oraz firmami, które inwestują w rozwój kompetencji wizerunkowych swoich zespołów.

Założycielka marki Aneta Caro Atelier, tworzącej luksusowe, autorskie akcesoria z naturalnego jedwabiu – apaszki i poszetki – inspirowane sztuką i kolorami. Dzięki temu łączy praktyczną wiedzę o stylu z doświadczeniem w projektowaniu i estetyce materiału.

Podczas swoich szkoleń kładzie nacisk na indywidualne podejście, świadomość kolorów, zasad ubioru w biznesie oraz spójność wizerunku z wartościami marki osobistej lub firmowej.



2 z 2

Katarzyna Fridlein

Fotografka zawodowa, specjalizująca się w fotografii biznesowej, wizerunkowej oraz personal branding, z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami indywidualnymi i firmami. Od początku swojej działalności koncentruje się na budowaniu profesjonalnego wizerunku kobiet pracujących w sektorze przedsiębiorczości, usług i branż kreatywnych. Zrealizowała setki sesji biznesowych, zarówno studyjnych, jak i plenerowych, tworząc spójne, estetyczne i skuteczne materiały wizualne wspierające komunikację marek osobistych i firmowych.

W ramach praktyki zawodowej łączy kompetencje fotograficzne, wiedzę z zakresu psychologii wizerunku oraz doświadczenie w obszarze stylizacji i przygotowania do sesji. Jest odpowiedzialna za kompleksowe prowadzenie klientek: od analizy potrzeb, poprzez dobór tła komunikacyjnego, aż po pracę z pozowaniem i budowanie komfortu przed obiektywem. W swojej metodzie pracy podkreśla znaczenie autentyczności, profesjonalizmu oraz spójności przekazu wizualnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

brak

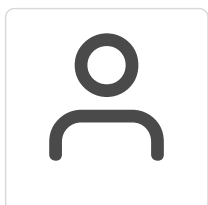
Informacje dodatkowe

- studio fotograficzne/ sala warsztatowa
- oświetlenie do analizy kolorystycznej
- tło fotograficzne + światła studyjne
- max liczba uczestników: 6–10 osób (dla jakości pracy)

Adres

ul. św. Sebastiana 13/4
30-624 Kraków
woj. małopolskie

Kontakt



Dominika Kaczmarczyk-Żółciak

E-mail biuro@millenium.edu.pl

Telefon (+48) 731 200 001