



OPENITY SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

276 ocen

## Kurs Fotografia sensualna i retusz w Adobe Photoshop - tryb indywidualny

Numer usługi 2026/03/03/14511/3376288

📍 Poznań / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 11.05.2026 do 15.06.2026

8 100,00 PLN brutto

8 100,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

325,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Artystyczne

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób, które chcą zająć się fotografią kobiecą oraz obróbką zdjęć w programie Adobe Photoshop. Jeśli nie znasz jeszcze obsługi aparatu, możemy o ten element rozszerzyć to szkolenie.

Szkolenie jest skierowane do:

- **Właściciele małych i średnich firm**, którzy chcą zwiększyć swoją widoczność w social media i pozyskać nowych klientów.
- **Specjalistów ds. marketingu** i osób odpowiedzialnych za promocję firmy w social media.
- **Przedsiębiorców w branży usługowej**, takich jak fryzjerzy, barberzy, kosmetolodzy, trenerzy personalni, którzy chcą skutecznie promować swoje usługi online.
- **Osób, które planują rozpocząć działalność online** i chcą budować swoją obecność w mediach społecznościowych od podstaw.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

13-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

45

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do realizacji sesji sensualnych, łącząc naukę budowania nastroju z profesjonalną edycją obrazu. Kursant nauczy się chwytać emocje i kobiecą delikatność, a następnie retuszować zdjęcia w programie Adobe Photoshop. Celem jest nie tylko technika, lecz nauka o emocjach, kobiecości i delikatności. Szkolenie skierowane jest zarówno do początkujących, jak i średniozaawansowanych fotografów. Nabytą wiedzę i umiejętności kursant będzie potrafił wykorzystać w praktyce.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – definiuje niezbędne zagadnienia z kompozycji obrazu, ustawień aparatu oraz oświetlenia.	Definiuje istotne funkcje aparatu, jak czas, przesłona, ISO, oraz takie pojęcia jak kompozycja czy głębia ostrości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza - charakteryzuje technikę separacji częstotliwości (FS) oraz rolę warstw „low” i „high” w profesjonalnym retuszu portretowym.	Rozróżnia funkcje warstwy niskich i wysokich częstotliwości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje, na której warstwie wykonuje się określone operacje retuszarskie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza - opisuje zastosowanie stylów warstw, warstw dopasowania oraz trybów mieszania w retuszu ust i oczu.	Przyporządkowuje style warstw do konkretnych efektów wizualnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwy tryb mieszania warstw dla opisanego efektu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza - wyjaśnia zasady dopasowania kolorystyki, jasności i światłocieni elementów w fotomontażu.	Rozpoznaje błędy wynikające z braku spójności światła i koloru.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera właściwe narzędzie dopasowania do opisanego przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza - omawia mechanizmy działania funkcji automatycznego mieszania warstw oraz narzędzi efektów specjalnych.	Identyfikuje funkcję automatycznego mieszania warstw na podstawie opisu działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia zastosowania efektów specjalnych i efektów świetlnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności - dobiera narzędzia i techniki retuszu do określonego problemu obrazu.	Wybiera właściwą technikę retuszu na podstawie opisu przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Eliminuje nieprawidłowe rozwiązania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności - planuje kolejność działań w procesie profesjonalnego retuszu portretowego.  Kompetencje społeczne - ocenia zasadność zastosowania zaawansowanego retuszu w kontekście estetyki i etyki pracy z wizerunkiem.	Ustala poprawną sekwencję etapów retuszu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje etap kluczowy dla jakości końcowej obrazu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia retusz korekcyjny i retusz deformujący wizerunek.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwe decyzje w opisanych sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne - uzasadnia dobór technik retuszerskich w odniesieniu do celu projektu graficznego.	Wybiera rozwiązanie adekwatne do założeń projektu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odrzuca techniki niezgodne z opisanym celem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

**Obsługa aparatu.** Pomiar światła, ostrości. Odczyt danych z aparatu, tryby pracy: Automatyczny, Preselekcja czasu, Preselekcja przesłony, Manual. Głębokość ostrości. Ćwiczenia - odpowiedni dać rzeczowy obraz.

**Zasady kompozycji,** przedstawiania ruchu, uspokajania i dynamizowania obrazu. Balans bieli. Kiedy wypada robić zdjęcia w czerni i bieli? Wykład, pokaz, ćwiczenia.

**Portret.** Rodzaje portretu, światło sztuczne i zastane. Portret klasyczny, psychologiczny. Obiektyw od rybiego oka po tele - czyli czym robić portrety? Ustawienie światła, pozy. Ruch w portrecie!

## **Fotografia sensualna**

### **Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej:**

1. Światło i cienie - oświetlenie studyjne; praca z oświetleniem
2. Kadrowanie i perspektywa - cała postać, fragmenty, rekwizyty
3. Praca z głębią ostrości – praktyczne zastosowanie małej i dużej głębi ostrości
4. Praktyczne zastosowanie umiejętności miękkich - jak kierować osoby pozujące i z nimi rozmawiać

### **Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej:**

1. Teoretyczne omówienie aspektów technicznych i praktycznych - wprowadzenie
2. Symbolika i narracja – jak budować nastrój zdjęcia; dobór tkanin, rekwizytów, gestów według symboliki zmysłowości i kobiecości
3. Granica między sztuką, a erotyką – umiejętne balansowanie między sugestywnością a estetyką, tak aby zdjęcie pozostało eleganckie i oryginalne.

## **Retusz w Adobe Photoshop**

### **Cz.1**

1. Profesjonalny retusz – techniki stosowane przez profesjonalistów

#### a) Technika FS (frequency separation)

- rozdzielenie częstotliwości
- usuwanie skaz na warstwie "wysokich"
- wygładzanie światłocieni na warstwie "low" (w tym usuwanie cieni spod oczu)
- dodawanie/usuwanie światłocieni za pomocą techniki dodge/burn
- poprawa kolorystyki i jasności z wykorzystaniem pędzla mieszającego

### **Cz.2**

#### b) poprawa ust z wykorzystaniem stylów warstw -

- zmiana koloru
- dodanie ciemniejszej obwódki
- dodawanie odbłyску

### **Cz.3**

#### c) poprawa oczu z wykorzystaniem stylów warstw, warstw dopasowania i trybów mieszania warstw

- zmiana koloru + dodanie obwódki
- usuwanie przebarwień i popękanych żyłek
- dodawanie odbłasków i rozbłysków + usuwanie niechcianych
- dodawanie rzęs na 2 sposoby

### **Cz.4**

#### d) włosy

- zmiana koloru

-wygładzanie fryzury - usuwanie niechcianych włosków z użyciem stempla (cyfrowy fryzjer)

-dodawanie światłocieni i odblasków

Cz.5-6

2. Fotomontaż - zaawansowane sposoby zaznaczania, wymiana tła w portrecie (wycinanie włosów z tła), dopasowywanie koloru, jasności i światłocieni wklejanych elementów różnymi technikami.

- a) wymiana tła za postacią
- b) "zamiana twarzy" z użyciem funkcji automatycznego mieszania warstw
- c) efekty specjalne
- d) tworzenie karykatury
- e) efekty świetlne

Usługa realizowana w formule godzin dydaktycznych 45 min. Przerwy i walidacja wliczają się w czas trwania usługi. Uczestnikowi przysługuje przerwa na każde 4 godzin – 15 minut. Przerwa realizowana jest na prośbę uczestnika.

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia prowadzone są indywidualnie, co pozwala na indywidualne podejście do uczestnika.
- Uczestnik będzie miał zapewniony dostęp do potrzebnego oprogramowania.
- Uczestnik będzie miał dostęp do profesjonalnego sprzętu studyjnego na potrzeby zajęć praktycznych.

Liczba godzin w podziale na zajęcia:

- teoretyczne - 9 godz. lekc.
- praktyczne - 36 godz. lekc.

Sposób organizacji walidacji:

- Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Obsługa aparatu	Michał Kowalczuk	11-05-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 10 Kompozycja+portret	Michał Kowalczuk	14-05-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 10 Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Michał Kowalczuk	18-05-2026	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 10</b> Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Michał Kowalczuk	21-05-2026	09:00	14:00	05:00
<b>5 z 10</b> Retusz w Adobe Photoshop cz.1	Michał Kowalczuk	01-06-2026	18:00	21:00	03:00
<b>6 z 10</b> Retusz w Adobe Photoshop cz.2	Michał Kowalczuk	02-06-2026	15:00	18:00	03:00
<b>7 z 10</b> Retusz w Adobe Photoshop cz.3	Michał Kowalczuk	08-06-2026	18:00	21:00	03:00
<b>8 z 10</b> Retusz w Adobe Photoshop cz.4	Michał Kowalczuk	09-06-2026	15:00	18:00	03:00
<b>9 z 10</b> Retusz w Adobe Photoshop cz.5	Michał Kowalczuk	15-06-2026	18:00	20:30	02:30
<b>10 z 10</b> Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Michał Kowalczuk	15-06-2026	20:30	20:45	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Michał Kowalczuk

Prowadzi własną działalność. Realizuje projekty zarówno artystyczne jak i komercyjne. Akademia Sztuk Pięknych w Poznaniu

W ciągu wieloletniej pracy jako instruktor przeszkolił już setki osób. Prowadził zarówno szkolenia indywidualne jak i grupowe. Uzyskiwał bardzo pozytywne opinie od uczestników szkolenia. W ciągu ostatnich 5 lat, licząc wstecz od dnia rozpoczęcia usługi, aktywnie działała w branży zbierając i rozwijając swoje doświadczenie zawodowe oraz podnosząc swoje kwalifikacje.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacje multimedialne

### Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość indywidualnego dostosowania terminów zajęć. W celu uzyskania informacji odnośnie dofinansowania, prosimy o kontakt z wybranym przez siebie operatorem.

## Adres

ul. Stanisława Taczaka 10

61-818 Poznań

woj. wielkopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Kącik kawowy

## Kontakt



### Małgorzata Słomianna

**E-mail** kontakt@kursfoto.pl

**Telefon** (+48) 533 944 288