



CENTRUM KREACJI
MULTIMEDIALNEJ

Brak ocen dla tego dostawcy

Fotografia sensualna z obróbką zdjęć - tryb indywidualny

Numer usługi 2026/07/29/230259/3716609

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 20:00 h

📅 09.09.2026 do 23.09.2026

6 600,00 PLN brutto

6 600,00 PLN netto

330,00 PLN brutto/h

330,00 PLN netto/h

433,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Artystyczne

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób, które chcą zająć się fotografią kobiecą oraz do osób, które chcą nabyć kompetencje w zakresie obróbki zdjęć w programie Adobe Lightroom

Szkolenie jest skierowane do:

- **Właścicieli 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

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje zarówno do praktycznego zastosowania umiejętności z zakresu fotografii sensualnej, w celu tworzenia zmysłowych i pełnych emocji kadrów jak i do praktycznego opanowania programu Adobe Lightroom. Szkolenie skierowane jest zarówno do początkujących, jak i średniozaawansowanych fotografów, którzy chcą wejść w świat sensualnej fotografii z odpowiednim przygotowaniem i wrażliwością. 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 – Charakteryzuje techniczne aspekty fotografii sensualnej z uwzględnieniem oświetlenia, kadrowania oraz głębi ostrości.	Rozróżnia rodzaje oświetlenia wykorzystywane w fotografii sensualnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje wpływ kadrowania na odbiór fotografii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zastosowanie małej i dużej głębi ostrości w fotografii kobiecej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza – Charakteryzuje zasady budowania nastroju i kompozycji w fotografii sensualnej.	Rozróżnia elementy budujące narrację fotograficzną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje znaczenie tkanin, rekwizytów i gestów w kreowaniu zmysłowego charakteru zdjęcia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje wpływ światła i cienia na budowanie klimatu fotografii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza – Charakteryzuje funkcje programu Adobe Lightroom oraz zastosowanie jego modułów w procesie organizacji i obróbki fotografii.	Rozróżnia funkcje modułów programu Adobe Lightroom.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zastosowanie poszczególnych modułów podczas pracy z fotografiami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje etapy organizacji i zarządzania zdjęciami w programie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności – Realizuje fotografię sensualną z zastosowaniem odpowiedniego oświetlenia, kadrowania oraz głębi ostrości.	Wykonuje fotografie z wykorzystaniem światła studyjnego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje fotografie z zastosowaniem różnych sposobów kadrowania i głębi ostrości.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności – Organizuje fotografie w programie Adobe Lightroom z wykorzystaniem katalogów, metadanych i systemu ocen. Umiejętności – Wykonuje wywołanie i podstawową obróbkę fotografii z wykorzystaniem narzędzi programu Adobe Lightroom.	Importuje fotografie do programu Adobe Lightroom.	Analiza dowodów i deklaracji
	Organizuje fotografie z wykorzystaniem katalogów, słów kluczowych i ocen.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje korekcję ekspozycji, balansu bieli oraz kolorystyki fotografii.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje kadrowanie oraz korektę ostrości i redukcję szumów zdjęcia.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne – Ocenia znaczenie profesjonalnej komunikacji i współpracy z osobą pozującą podczas realizacji fotografii sensualnej.	Wskazuje znaczenie właściwej komunikacji podczas sesji fotograficznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia działania wpływające na komfort osoby pozującej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia wpływ profesjonalnej współpracy na przebieg i efekt sesji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne – Ocenia znaczenie etycznego i estetycznego podejścia do realizacji fotografii sensualnej.	Wskazuje znaczenie poszanowania granic osoby fotografowanej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia działania sprzyjające zachowaniu estetycznego charakteru fotografii sensualnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia wpływ świadomego doboru środków wyrazu na odbiór fotografii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne – Ocenia znaczenie organizacji pracy z materiałem fotograficznym podczas cyfrowej obróbki zdjęć.	Wskazuje znaczenie katalogowania fotografii w procesie pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia działania wpływające na sprawne zarządzanie materiałem fotograficznym.	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

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 sugestyjnością a estetyką, tak aby zdjęcie pozostało eleganckie i oryginalne.

Lightroom – witamy w programie

- interfejs obsługi programu
- krótka prezentacja poszczególnych części programu
- library (biblioteka)
- develop (wywołanie)
- slideshow (pokaz slajdów)
- print (drukowanie)
- web (sieć www)

Z aparatu do programu - prezentacja możliwości pobierania i składania zdjęć w wybranych folderach

- od designu do funkcjonalności - omówienie rozplanowania przycisków oraz okien w części library (biblioteka)
- importowanie zdjęć - ćwiczenia wgrywania zdjęć
- sposoby importu
- organizacja katalogów
- praca bezpośrednia z plikami: przydawanie słów kluczowych, informacji o autorze, prawach autorskich itd.
 - przeglądanie zdjęć, miniaturki, podgląd, informacje o wykonanym zdjęciu

Szybkie wywołanie w bibliotece - czyli jak przygotować zdjęcie w kilka minut

- wywołujemy jedno zdjęcie
- wywołujemy kilka, kilkanaście zdjęć na raz! - sposoby szybkiego wywołania
- wywoływanie zdjęć hurtowo

Wywołanie zdjęcia - DEVELOP - podstawy

- navigator, zbliżenia, suwaczki, guziczki, analiza zdjęcia - czyli kuchnia cyfrowej ciemni
- funkcje automatycznego wywoływania
- wywoływanie zdjęcia - ćwiczenia na wybranym przykładzie
 - kolorystyka balansu bieli
 - kiedy jaki ustawiać, auto, jak na zdjęciu (as shot), żarowe, słoneczne, w cieniu i inne
 - jak zrobić wybrany balans bieli (custom white balance)
 - jak dobierać balans bieli do pejzażu, a jak do portretu
- modyfikacje zdjęcia:
 - ekspozycja
 - wyciąganie szczegółów z czerni, oraz bieli
 - kontrast czerni
 - jasność, kontrast ogólny
 - nasycenie koloru, jaskrawość
 - wygrubienie

Eksport zdjęcia

- okienko eksportu zdjęcia funkcje i układ
- miejsce zapisu, nazywanie nowych plików
- pokazanie możliwości powiększania zdjęć słabej jakości, przygotowanie wielkiego formatu do wydruku
- dodatkowe informacje do umieszczenia w zdjęciu
- przestrzenie kolorystyczne w zdjęciach
- eksportowanie z wyostreniem pod: wydruk, ekran monitora itd.

Wywoływanie zdjęcia - ćwiczenia na wybranym przykładzie

- kolorystyka balansu bieli
- kiedy jaki ustawiać, auto, jak na zdjęciu (as shot), żarowe, słoneczne, w cieniu i inne
- jak zrobić wybrany balans bieli (custom white balance)
- jak dobierać balans bieli do pejzażu, a jak do portretu

Modyfikacje zdjęcia

- ekspozycja
- wyciąganie szczegółów z czerni, oraz bieli
- kontrast czerni
- jasność, kontrast ogólny
- nasycenie koloru, jaskrawość
- wygrubienie

Krzywe

Zarządzanie kolorami, niebo bardziej niebieskie, oczy bardziej zielone, itd.

Kolor: nasycenie, barwa, jasność ? czyli jak z oliwki zrobić kanarkowy, kolor w pejzażu i portrecie

Czerń i biel w fotografii cyfrowej,

- sposoby wykonywania zdjęć czarno-białych z kolorowych
- kolory w czerni i bieli

Kolorowe filtry, czyli tonowanie zdjęć

- techniki tonorozdzielcze w fotografii cyfrowej czarnobiałej

- kolorowanie zdjęć kolorowych
- kolorowanie zdjęć w cieniach i światłach, balans cieni i światel

Ostrość

- co to jest ostrość w zdjęciu, które jest cyfrowym plikiem?
- jak wyostrzać zdjęcia już ostre, jak nieostre i słabej jakości, jak wyostrzać zdjęcia z wysokim iso
- ostrość na krawędziach i dużych fragmentach zdjęcia
- manipulacja ostrością: moc wyostrenia, grubość wyostrenia, zasięg wyostrenia, ochrona partii obrazu nie wymagających ostrzenia

Szumy

- co to są szumy - charakterystyka: ilość, ostrość, kolorystyka
- wygładzanie szumów kolorowych, monochromatycznych
- siła wygładzania, odzyskiwanie detali zbyt wygładzonych

Kanały kolorystyczne, czyli dlaczego na moich zdjęciach jest zbyt dużo ciepłych tonów itd.

Usuwanie czerwonych oczu

Klonowanie oraz redukcja szkod, znaków, pieprzyków

- wielkość i zasięg działania pędzla

Filtry gradacyjne

- możliwości filtrów: rozjaśnianie, ściemnianie, wyostrenie, zwiększanie/zmniejszanie nasycenia kolorów, wygładzanie, itp.
- programowanie filtrów
- nadawanie kierunku, ostrości gradacji, oraz zasięgu filtrów
- zmiana i modyfikacja założonych filtrów

Pędzel - punktowy filtr

- rozmiar pędzla, ostrość końcówki, siła działania
- możliwości pędzla: rozjaśnianie, ściemnianie, wyostrenie, zwiększanie/zmniejszanie nasycenia kolorów, wygładzanie, itp.
- programowanie pędzli
- zmiana i modyfikacja założonych filtrów za pomocą pędzla

Szablony: hurtowe wywoływanie zdjęć

- wykorzystywanie szablonów producenta
- tworzenie szablonów na podstawie obrobionego zdjęcia
- zachowywanie, eksportowanie szablonów
- import szablonów z internetu

*realizacja programu zależna od tempa pracy uczestnika

Przerwy i walidacja wliczają się w czas trwania usługi.

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 - 3 godz.
- praktyczne - 17 godz.

Sposób przeprowadzenia walidacji:

- **Weryfikacja wiedzy i kompetencji społecznych:** przeprowadzona zostanie za pomocą testu wiedzy (z wynikiem generowanym automatycznie) na ostatnich zajęciach, sprawdzającego znajomość m.in. zagadnień technicznych, formatów plików czy zasad kompozycji.
- **Weryfikacja umiejętności (część praktyczna):** Przeprowadzona zostanie za pomocą **analizy dowodów i deklaracji**. Uczestnik będzie miał za zadanie samodzielne wykonanie pracy zdjęciowej/obróbkowej zgodnie z wytycznymi.
 - weryfikację podlegającą ocenie walidacyjnej nie przeprowadza trener prowadzący zajęcia
 - dowody i deklaracje w postaci zdjęć zostaną wykonane w trakcie części praktycznej szkolenia, następnie zebrane przez trenera i wysłane do walidatora lub do BOK
 - w przypadku zdalnych zajęć praktycznych w czasie rzeczywistym weryfikacja może się odbyć w postaci obserwacji realizacji zadania w formie odtworzonego nagrania zajęć, bądź pracy w formie elektronicznej wysłanej do walidatora lub do BOK
 - sprawdzenie dowodów i deklaracji zostanie zweryfikowane w ciągu 7 dni od zakończenia szkolenia.
 - w każdej sytuacji z działań osoby wyznaczonej do walidacji powinien powstać raport dołączony do dokumentacji szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	09-09-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 20 -	Przerwa	-	09-09-2026	10:45	11:05	00:20
3 z 20 Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej c.d.	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	09-09-2026	11:05	12:50	01:45
4 z 20 -	Przerwa	-	09-09-2026	12:50	13:10	00:20
5 z 20 Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	09-09-2026	13:10	14:55	01:45
6 z 20 -	Przerwa	-	09-09-2026	14:55	15:15	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 20 Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej c.d.	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	09-09-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 20 Adobe Lightroom cz.1 - witamy w programie, z aparatu do programu, szybkie wywołanie w bibliotece, wywoływanie zdjęcia DEVELOP	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	14-09-2026	10:00	11:45	01:45
9 z 20 -	Przerwa	-	14-09-2026	11:45	12:00	00:15
10 z 20 Adobe Lightroom cz.1 c.d. - witamy w programie, z aparatu do programu, szybkie wywołanie w bibliotece, wywoływanie zdjęcia DEVELOP	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	14-09-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 20 Adobe Lightroom cz.2 - eksport zdjęcia, wywoływanie zdjęcia, modyfikacje zdjęcia, krzywe	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	16-09-2026	10:00	11:45	01:45
12 z 20 -	Przerwa	-	16-09-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 20 Adobe Lightroom cz.2 c.d. - eksport zdjęcia, wywoływanie zdjęcia, modyfikacje zdjęcia, krzywe	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	16-09-2026	12:00	13:00	01:00
14 z 20 Adobe Lightroom cz.3 - zarządzanie kolorami, kolorowe filtry, ostrość, szumy	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	21-09-2026	10:00	11:45	01:45
15 z 20 -	Przerwa	-	21-09-2026	11:45	12:00	00:15
16 z 20 Adobe Lightroom cz.3 c.d. - zarządzanie kolorami, kolorowe filtry, ostrość, szumy	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	21-09-2026	12:00	13:00	01:00
17 z 20 Adobe Lightroom cz.4 - kanały kolorystyczne, usuwanie czerwonych oczu, klonowanie oraz redukcja, filtry gradacyjne, pędzel, szablony	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	23-09-2026	10:00	11:45	01:45
18 z 20 -	Przerwa	-	23-09-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 20 Adobe Lightroom cz.4 c.d. - kanały kolorystyczne, usuwanie czerwonych oczu, klonowanie oraz redukcja, filtry gradacyjne, pędzel, szablony	Zajęcia	Mikołaj Nowosad	23-09-2026	12:00	12:45	00:45
20 z 20 -	Walidacja	-	23-09-2026	12:45	13:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	330,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mikołaj Nowosad

Wykształcenie - studia 1 stopnia ukończone, studia 2 stopnia w trakcie Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi Specjalizacja Fotografia i multimedia Działalność dodatkowa, LAGA duet muzyczny, tworzenie gier wideo w grupie Kolektyw Gry oraz animacji i grafiki 3D Interesuj go fotografia jako medium w ciągłym ruchu – to, czym jest dzisiaj i czym może się stać. Zaczął od fotografii reportażowej i dokumentalnej, osadzonej w tematach etnograficznych i socjologicznych, pracował również w fotografii studyjnej oraz inscenizacyjnej. Aktualnie jest ona dla niego jedną z form wyrazu. W działalności artystycznej oprócz niej pracuje z dźwiękiem, obrazem ruchomym i interaktywnością. Szuka nowych sposobów działania na jej granicach, w nieostrościach i nieoczywistościach. W ciągu ostatnich 5 lat, licząc wstecz od dnia rozpoczęcia usługi, aktywnie działa w branży zbierając i rozwijając swoje doświadczenie zawodowe oraz podnosząc swoje kwalifikacje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji multimedialnych

Informacje dodatkowe

Kurs realizowany w formie indywidualnej. Istnieje możliwość dostosowania godzin i terminów zajęć.

Adres

ul. Rewolucji 1905 r. 46
90-213 Łódź
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Kącik kawowy

Kontakt



Małgorzata Słomianna

E-mail kontakt@kursfoto.pl

Telefon (+48) 533 944 288