

CENTRUM KREACJI
MULTIMEDIALNEJ

★★★★☆ 4,2 / 5

5 ocen

Fotografia sensualna z obróbką zdjęć - tryb indywidualny

Numer usługi 2026/10/01/230259/3851061

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 20:00 h

📅 17.11.2026 do 04.12.2026

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

03-11-2026

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie 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: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	17-11-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 21 -	Przerwa	-	17-11-2026	10:45	11:05	00:20
3 z 21 Techniczne i praktyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej c.d.	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	17-11-2026	11:05	12:50	01:45
4 z 21 -	Przerwa	-	17-11-2026	12:50	13:10	00:20
5 z 21 Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	17-11-2026	13:10	14:55	01:45
6 z 21 -	Przerwa	-	17-11-2026	14:55	15:15	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 21 Teoretyczne aspekty sensualności w fotografii kobiecej c.d.	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	17-11-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 21 Adobe Lightroom cz.1 - witamy w programie, z aparatu do programu, szybkie wywołanie w bibliotece, wywoływanie zdjęcia DEVELOP	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	19-11-2026	10:00	11:45	01:45
9 z 21 -	Przerwa	-	19-11-2026	11:45	12:00	00:15
10 z 21 Adobe Lightroom cz.1 c.d. - witamy w programie, z aparatu do programu, szybkie wywołanie w bibliotece, wywoływanie zdjęcia DEVELOP	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	19-11-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 21 Adobe Lightroom cz.2 - eksport zdjęcia, wywoływanie zdjęcia, modyfikacje zdjęcia, krzywe	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	24-11-2026	10:00	11:45	01:45
12 z 21 -	Przerwa	-	24-11-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Adobe Lightroom cz.2 c.d. - eksport zdjęcia, wywoływanie zdjęcia, modyfikacje zdjęcia, krzywe	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	24-11-2026	12:00	13:00	01:00
14 z 21 Adobe Lightroom cz.3 - zarządzanie kolorami, kolorowe filtry, ostrość, szumy	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	26-11-2026	10:00	11:45	01:45
15 z 21 -	Przerwa	-	26-11-2026	11:45	12:00	00:15
16 z 21 Adobe Lightroom cz.3 c.d. - zarządzanie kolorami, kolorowe filtry, ostrość, szumy	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	26-11-2026	12:00	13:00	01:00
17 z 21 Adobe Lightroom cz.4 - kanały kolorystyczne, usuwanie czerwonych oczu, klonowanie oraz redukcja, filtry gradacyjne, pędzel, szablony	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	01-12-2026	10:00	11:15	01:15
18 z 21 -	Przerwa	-	01-12-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 Adobe Lightroom cz.4 c.d. - kanały kolorystyczne, usuwanie czerwonych oczu, klonowanie oraz redukcja, filtry gradacyjne, pędzel, szablony	Zajęcia	Aleksander Monkiewicz	01-12-2026	11:30	12:20	00:50
20 z 21 -	Walidacja	-	01-12-2026	12:20	12:40	00:20
21 z 21 -	Walidacja	-	04-12-2026	18:00	18:20	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:20
w tym suma godzin walidacji	00:40
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:00

Cennik

Cennik

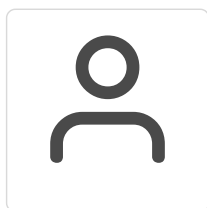
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksander Monkiewicz

Wykształcenie: Warszawska Szkoła Filmowa, kierunek: Fotografia (2020-2024); 2024 - obecnie Uniwersytet Warszawski: Dziennikarstwo i medioznawstwa, specjalizacja fotograficzna. Od 6 lat zajmuje się profesjonalnie fotografią. Przez większość tego czasu pracował jako fotograf kulinarny. Od listopada 2020 do teraz pracuje jako fotograf produktowy, gdzie zajmuje się kreowaniem strategii marketingowej, przygotowaniem planu zdjęciowego, ustawień świetlnych oraz kompozycji, postprodukcją zdjęć oraz wysyłką gotowego produktu do klienta. W okresie marzec 2023 - czerwiec 2024 zajmował się fotografią produktową, realizacją sesji zdjęciowych na zlecenie agencji, przygotowaniem planu zdjęciowego, postprodukcją zdjęć oraz wysyłką gotowego produktu do klienta. W okresie maj 2022 - wrzesień 2023 zajmował się przygotowaniem kulinarnych sesji zdjęciowych, tworzeniem contentu promującego restaurację oraz budowaniem aktywnej grupy odbiorców. W okresie maj 2022 - maj 2023 aktywnie działał w branży fotograficznej.

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. Artyleryjska 3h
10-127 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Miejsce realizacji usługi: Warszawa ul. Leona Kruczkowskiego 3a

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Kącik kawowy

Kontakt



Małgorzata Słomianna

E-mail kontakt@kursfoto.pl

Telefon (+48) 533 944 288