Agnieszka Werecha-Osińska

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI BIZNESOWEJ?

(i przestać ukrywać się za swoim logo)



PORADNIK DLA PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET



Ciao bella!

Postanowiłaś zainwestować w siebie
i swój wizerunek. Wspaniale!
Tym bardziej, że żyjemy w czasach,
w których dobre zdjęcia biznesowe
są ogromnie ważnym elementem
budowania swojej marki osobistej.

Napisałam dla Ciebie ten poradnik,
abyś mogła jak najlepiej przygotować się
do swojej sesji biznesowej.
Dzięki wskazówkom oraz dobremu
przygotowaniu, nowe fotografie
staną się Twoją najlepszą wizytówką.

Agnieszka Werecha-Osińska

FotoDoKwadratu | **JestemFotogeniczna**

spis treści

04 wstęp

08 wizja sesji

09 wybór fotografa

12 miejsce sesji

14 czas sesji

15 wybór stylizacji

17 makijaż

19 rekwizyty

21 dzień przed sesją

22 w dniu sesji

23 lista ujęć

25 zakończenie

Nie chowaj się za swoim logo!

Badania dowodzą, że w naszym mózgu istnieje osobny ośrodek odpowiedzialny za rozpoznawanie ludzkich twarzy.

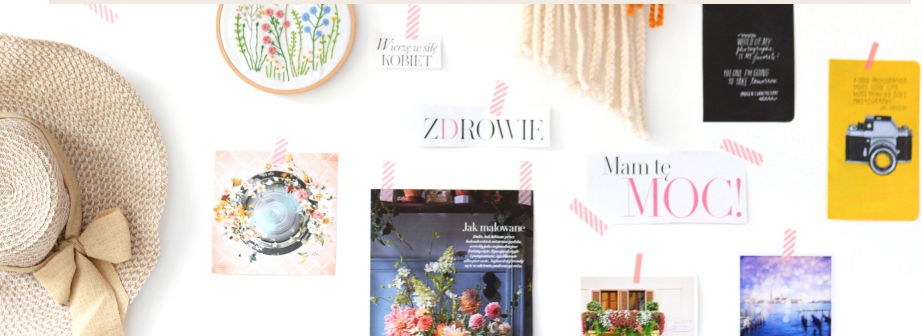
Czy słyszałaś kiedyś o “schemacie sprzedaży opartym o relacje”? (w skrócie: poznaj mnie, polub mnie, zaufaj mi, kup ode mnie). Pokazując swoją twarz jesteś zatem o przynajmniej jeden krok bliżej do osiągnięcia tego celu.

Kreatywna sesja wizerunkowa pomoże Ci wizualnie opowiedzieć historię Twojej marki, przybliży Cię do klienta idealnego, pokaże Twoją prawdziwą osobowość.

Idealna sytuacja jest wtedy, gdy traktujesz kreatywną sesję wizerunkową nie tylko jako ważne zadanie do wykonania, ale też jako dobrą zabawę i czas dla siebie.

Połączenie luzu i profesjonalizmu to para doskonała na zdjęciach wizerunkowych.

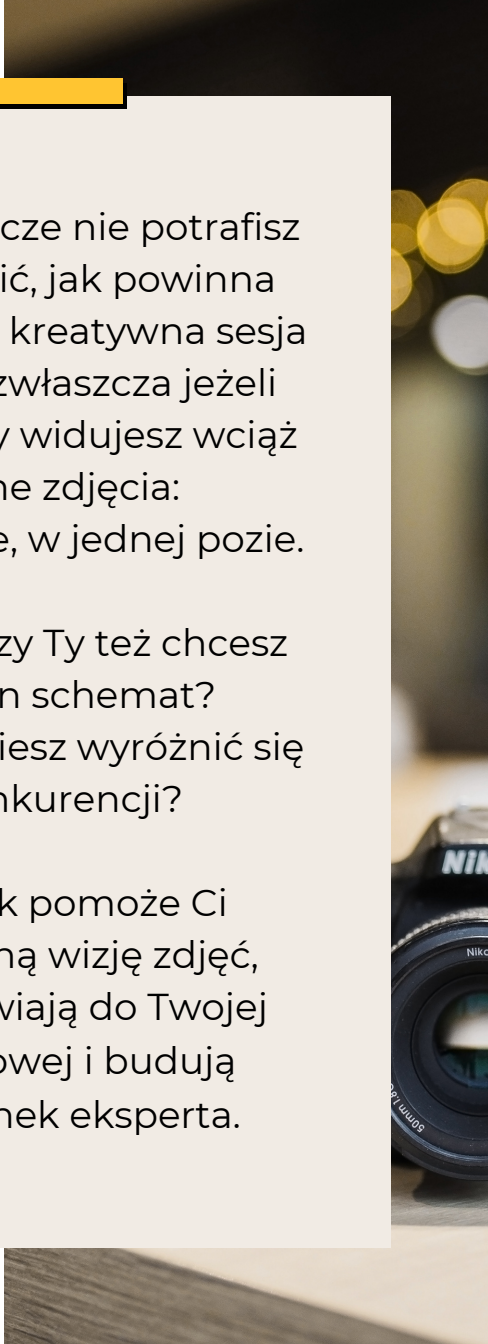
Właśnie dlatego oprócz typowych zdjęć pozowanych, powinnaś zaplanować również zdjęcia "lifestylowe", czyli w działaniu, podczas pracy. Dzięki temu w trakcie sesji powstanie dużo różnorodnych ujęć, które będziesz mogła wykorzystać na stronie internetowej, w mediach społecznościowych, na okładce ebooka, w grafikach promocyjnych, a nawet w swoim prywatnym albumie :)

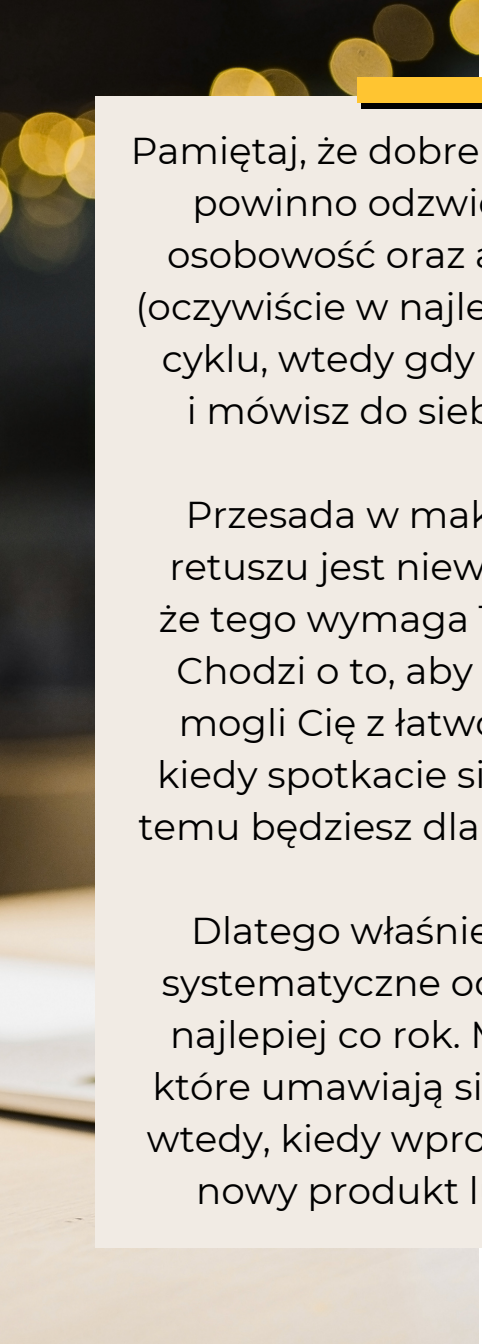


Możliwe, że jeszcze nie potrafisz sobie wyobrazić, jak powinna wyglądać Twoja kreatywna sesja wizerunkowa, zwłaszcza jeżeli w Twojej branży widujesz wciąż takie same zdjęcia:
na jednolitym tle, w jednej pozie.

Zastanów się czy Ty też chcesz powielać ten schemat?
Czy może pragniesz wyróżnić się na tle konkurencji?

Ten poradnik pomoże Ci stworzyć spójną wizję zdjęć, które przemawiają do Twojej grupy docelowej i budują Twój wizerunek eksperta.





Pamiętaj, że dobre zdjęcie biznesowe powinno odzwierciedlać Twoją osobowość oraz aktualny wygląd (oczywiście w najlepszym momencie cyklu, wtedy gdy patrzysz w lustro i mówisz do siebie *“ale laska!”* :)

Przesada w makijażu, stroju czy retuszu jest niewskazana (chyba, że tego wymaga Twój wizerunek). Chodzi o to, aby znajomi i klienci mogli Cię z łatwością rozpoznać, kiedy spotkacie się na żywo. Dzięki temu będziesz dla nich autentyczna.

Dlatego właśnie tak ważne jest systematyczne odświeżanie zdjęć, najlepiej co rok. Mam też klientki, które umawiają się na sesję zawsze wtedy, kiedy wprowadzają na rynek nowy produkt lub kurs online.

wizja sesji

Planowanie sesji zdjęciowej najczęściej rozpoczyna się już kilka tygodni wcześniej.

Teraz odpowiedz sobie na 3 pytania:

Jakich klientów chcesz do siebie przyciągnąć?

Jakie są 3 słowa, które opisują Ciebie?

Jakie są 3 słowa, które określają Twoją markę?

Na początku dobrze jest zebrać wszystkie pomysły i inspiracje, które pasują do Twojej osobowości i marki. Zapisz je w osobnym folderze na dysku komputera, w aplikacji Evernote, na tablicy Pinterest lub w albumie na telefonie. Jeśli natrafisz na zdjęcie, w którym spodoba Ci się poza, miejsce, światło, kolorystyka, czy nawet strój lub biżuteria - zapisuj wszystko, co wpadnie Ci w oko. Na selekcję przyjdzie czas później.

wybór fotografa

Jak znaleźć takiego fotografa,
którego zdjęcia Ci się podobają
i jednocześnie mieć pewność,
że będziesz się dobrze czuć
w jego towarzystwie?

Oba warunki powinny zostać spełnione, aby Twoja sesja biznesowa stała się świetnym doświadczeniem, które będziesz miała ochotę regularnie powtarzać. Pokażę Ci, na co powinnaś zwrócić uwagę podczas podejmowania decyzji.

- Poproś o polecenie na grupach biznesowych
- Przejrzyj media społecznościowe w poszukiwaniu ciekawych zdjęć profilowych Twoich znajomych. Jeśli jakieś konkretne zdjęcie wpadnie Ci w oko, zapytaj o autora
- Dowiedz się, ile otrzymasz zdjęć, czy będziesz mogła wybrać samodzielnie ulubione ujęcia z większej puli oraz czy możesz dokupić dodatkowe zdjęcia również po jakimś czasie od wykonania sesji (i w jakiej cenie)
- Zapytaj jaki jest czas oczekiwania na gotowy materiał zdjęciowy
- Przeczytaj opinie i referencje
- Sprawdź czy styl obróbki zdjęć oraz poziom retuszu Tobie odpowiada
- Ustal budżet, który chcesz przeznaczyć na zdjęcia i nie bój się zainwestować w sesję (to inwestycja, która szybko się zwraca)
- Skontaktuj się z wybranym fotografem, sprawdź czy nadajecie na tych samych falach

Zapoznaj się z portfolio fotografa i porównaj jego zdjęcia ze swoją wizją.

Sesja biznesowa powinna odzwierciedlać Twoją wizję, komunikować wartości Twojej marki i pokazywać Twoją osobowość.

Jeśli w portfolio widzisz ciągle te same, powtarzalne ujęcia, to z jednej strony znak, że fotograf trzyma swój poziom, ale z drugiej strony, zastanów się, czy chcesz mieć takie same zdjęcia, jak setki osób przed Tobą.

Znajdź fotografa, który potrafi wyrazić to kim jesteś i jakie wartości chcesz przekazywać w swoim biznesie, zamiast fotografa, który wszystkie zdjęcia robi “na jedno kopyto”. Standardowa "korpo-poza" nie zawsze jest najlepszym wyborem, choć oczywiście w niektórych sytuacjach może być przydatna.

miejsce sesji

Jak znaleźć odpowiednie miejsce na kreatywną sesję wizerunkową?

Jeśli przygotowałaś swój folder inspiracji, to na pewno masz już pomysł, gdzie wykonać swoje zdjęcia. Przyjrzyj się jeszcze raz zapisanym fotografiom i zwróć uwagę, gdzie zostały zrobione. Większość sesji biznesowych wykonuję w miejscach pracy i nie mam tutaj na myśli wielkich korporacji, ale właśnie takie przytulne, domowe biura moich klientek. Gdzie będziesz czuć się swobodniej, niż u siebie?

Oczywiście rozumiem, że aktualnie możesz nie dysponować własną przestrzenią, dlatego zaproponuję Ci też inne rozwiązania. Oto lista miejsc, w których zdarzyło mi się fotografować.

- Biuro (Twoje własne lub wynajęte)
- Dom / mieszkanie
- Wynajęte studio fotograficzne
- Kawiarnia / restauracja
- Hotel / apartament wynajęty przez Airbnb
- Palmiarnia / ogród botaniczny
- Biblioteka / uczelnia
- Wnętrze dużej firmy
- Plener: las / jezioro / plaża / łąka / ogród
- Rynek miejski / kolorowe uliczki
- Centrum miasta wśród nowoczesnych budynków

Zastanów się czy masz dostęp do tego typu miejsc. Może ktoś z Twoich znajomych może udostępnić Tobie jakieś ciekawe wnętrze?

Dobrą wskazówką jest też zastanowienie się, gdzie najczęściej bywają Twoi klienci. Możesz zaplanować części ujęć właśnie w takiej lokalizacji. To może być nawet pole golfowe lub muzeum, daj się ponieść wyobraźni :)

czas sesji

Jak wybrać termin i godzinę sesji?

Zadbaj o to, aby dzień przed sesją mieć więcej luzu i czas, aby spokojnie się przygotować.

Na sesję wybierz taki dzień, w którym przynajmniej przez kilka godzin (a najlepiej przez cały dzień) będziesz mogła w pełni skupić się na sobie i zaplanowanych zdjęciach.

Uzgodnij godzinę sesji z fotografem. Weź pod uwagę jaką masz energię o różnych porach dnia. Zapytaj również, jaka godzina będzie najodpowiedniejsza do wykonania zdjęć w wybranej lokalizacji.

Trzeba pamiętać o tym, że zimą dzień jest krótszy, na zewnątrz jest zimno i zdecydowanie mniej światła wpada do wnętrz. Latem mogą wystąpić męczące upały, nagłe burze, a w środku dnia słońce rysuje na twarzach ostre cienie. Wszystkie te czynniki (i inne) mają wpływ na to, jakie finalnie otrzymasz zdjęcia.

wybór stylizacji

W co się ubrać na sesję zdjęciową?

To, co teraz napiszę, będzie oczywiste, ale nie mogę pominąć tej kwestii :)

Ubranie powinno być czyste, uprasowane i przede wszystkim takie, w którym dobrze się czujesz i jesteś SOBĄ.

Nie zakładaj ubrań, które dopiero kupiłaś. Stawiaj na elegancję, ale nie zapomnij o wygodzie. Jeśli w trakcie sesji okaże się, że materiał drapie, buty są za ciasne albo co chwilę musisz podciągać spodnie, to będzie miało wpływ na Twój nastrój podczas sesji. Wyobraź sobie, że przez kilka godzin musisz walczyć ze źle dopasowanym ubraniem. To nie jest przyjemna wizja, dlatego sprawdź każdą stylizację, zanim zabierzesz ją na sesję.

Niektóre osoby wypożyczają stroje do sesji, a niektóre kupują ubrania i zwracają je bezpośrednio po sesji. Pamiętaj żeby poinformować fotografa, że planujesz zwrócić ubrania, aby nie zerwał z nich metki.

Kolory Twoich ubrań mogą odzwierciedlać barwy Twojej marki. Śledź aktualne trendy, ale wykorzystaj również klasyczne kolory (biel, czerń) oraz elementy garderoby, które nie wyjdą z mody w następnym sezonie.

Jeśli w swojej pracy korzystasz z uniformu, również będzie mile widziany. Przemyśl też dodatki: biżuterię, zegarek, pasek, buty, itp.

Polecam zabrać ze sobą ciekawą kurtkę lub żakiet - potrafią totalnie odmienić stylizację.

To jakie założysz buty, zależy od ujęć jakich potrzebujesz. Jeśli chcesz zrobić zdjęcia całej sylwetki, zadbaj o to, żeby pasowały do stroju.

Znam kobiety, które uwielbiają obcasy i lubią mieć je na sesji, nawet jeśli nie fotografują całej sylwetki, ponieważ działają na ich podświadomość i dodają im pewności siebie.

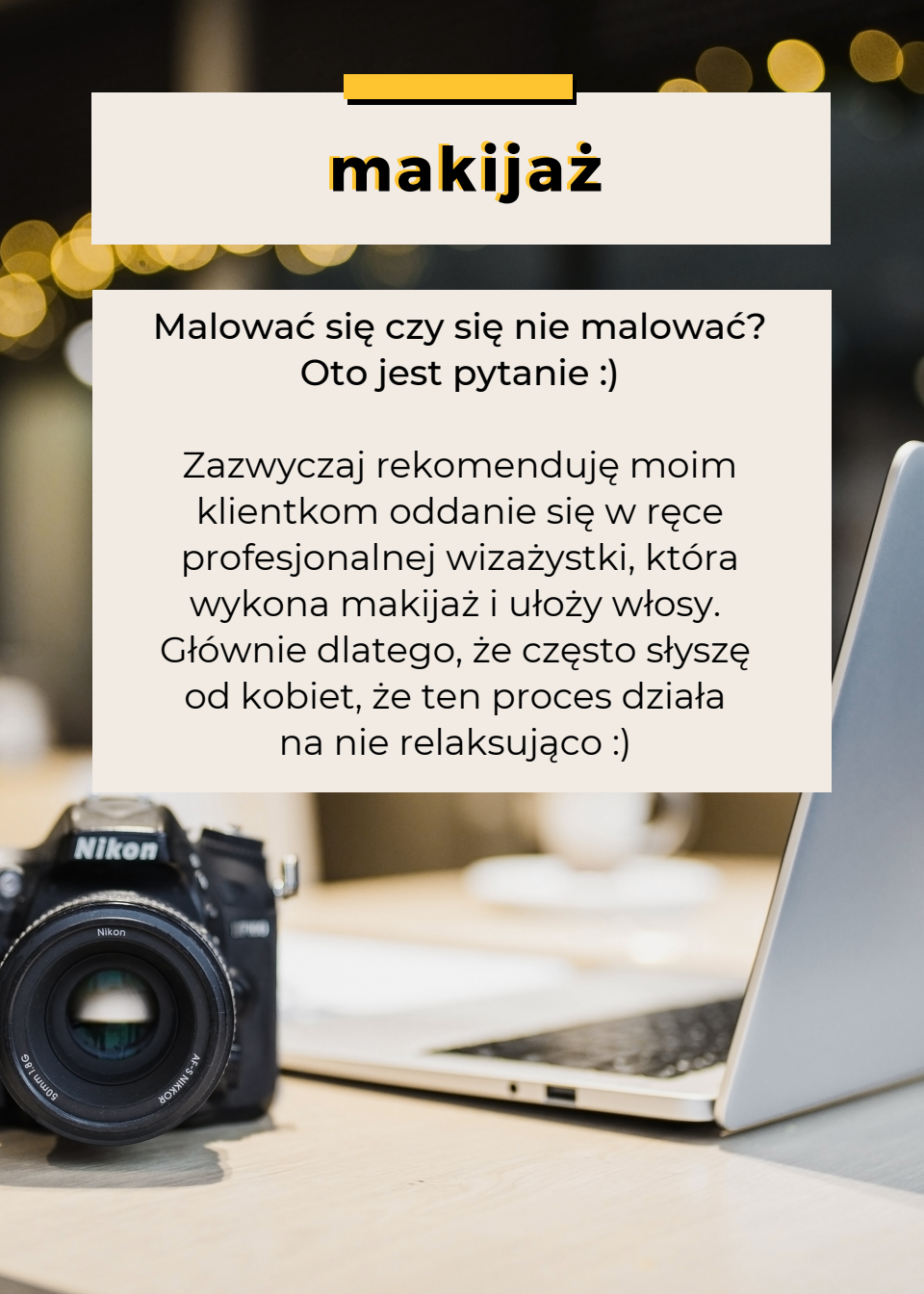
Zabierz ze sobą również wygodne buty, gdyby trzeba było przespacerować się w inne miejsce.

Możesz też rozważyć współpracę ze stylistką.

makijaż

Malować się czy się nie malować?
Oto jest pytanie :)

Zazwyczaj rekomenduję moim klientkom oddanie się w ręce profesjonalnej wizażystki, która wykona makijaż i ułoży włosy. Głównie dlatego, że często słyszę od kobiet, że ten proces działa na nie relaksująco :)



Makijaż do zdjęć wbrew pozorom wcale nie musi być bardzo mocny. Najważniejsze, żebyś patrząc w lustro widziała ten swój "błysk w oku" i nadal czuła, że jesteś sobą.

Jeśli czujesz się na siłach, nie widzę przeszkód, abyś pomalowała się samodzielnie.

Jeżeli natomiast nigdy się nie malujesz, nie zmuszaj się do tego. Chodzi przecież o to, żebyś na sesji pozostała sobą, a nie zakładała maskę. Zadbaj wtedy o odpowiednią pielęgnację.

Przynajmniej na kilka dni przed sesją, pij więcej wody i jedz zdrowo, aby Twoja skóra na sesji wyglądała świeżo i promiennie.

Jeśli potrzebujesz sprawdzonej wizażystki, zapytaj fotografa czy może polecić Ci kogoś z Twojego miasta. Ja mam na swojej liście kilka świetnych wizażystek, którym ufam i które sprawią, że będziesz wyglądać świeżo i naturalnie, a także dobrze czuć się w makijażu, nawet jeśli na co dzień prawie się nie malujesz (sprawdziłam na sobie!).

Na sesję zabierz ze sobą bibułki matujące, które usuną efekt “świecenia się” skóry.

rekwizyty

Czy na sesję powinnam zabrać ze sobą jakieś rekwizyty? Jakie?

Oczywiście, że tak :) Zabierz wszystkie rekwizyty, które uważasz za potrzebne: związane z pracą, pasją i zainteresowaniami, Twoje produkty, wizytówki oraz przedmioty, które określają Twoją osobowość lub z którymi jesteś związana i chcesz je uwiecznić na swoich zdjęciach biznesowych.

Na następnej stronie znajdziesz przykładową listę rekwizytów, które mogą przydać się na Twojej sesji wizerunkowej.

lista rekwizytów do sesji

- [ ] Notes, planer, kalendarz
- [ ] Ładny długopis / pióro
- [ ] Ulubiony kubek / filiżanka
- [ ] Laptop (pamiętaj, żeby go wyczyścić)
- [ ] Telefon
- [ ] Tablet
- [ ] Mikrofon
- [ ] Dyktafon
- [ ] Słuchawki
- [ ] Bukiet ulubionych kwiatów + wazon
- [ ] Twoje produkty fizyczne
- [ ] Wydruki produktów cyfrowych
- [ ] Książki branżowe
- [ ] Biżuteria
- [ ] Zegarek
- [ ] Okulary
- [ ] Coś, co lubisz
- [ ] Inne narzędzia pracy

dzień przed sesją

Ważne: wszelkie niezbędne zabiegi kosmetyczne zrób przynajmniej kilka dni przed sesją (mam na myśli zmianę fryzury, koloru włosów, regulację brwi, opalanie, makijaż permanentny, itp.)

O czym pamiętać na dzień przed sesją:

- Nie pij alkoholu
- Unikaj słońca
- Wyśpij się
- Ogarnij swoje biuro / dom, jeśli tam będzie odbywać się sesja
- Naładuj telefon i wpisz numer telefonu do fotografa (wizażystki / stylistki / itp.)
- Zapisz wszystkie potrzebne adresy
- Przygotuj zestawy ubrań i wyprasuj je
- Zapakuj rekwizyty i listę ujęć
- Przygotuj swoją ulubioną playlistę
- Potrenuj kilka min i póz przed lustrem (dzięki temu trochę się wyluzujesz przed sesją i nabierzesz więcej dystansu do siebie - to pomaga na sesji zdjęciowej :)

w dniu sesji

O czym pamiętać w dniu sesji:

- Zjedz smaczne śniadanie, ale staraj się nie przejadać. Najważniejsze, żebyś nie była głodna podczas sesji
- Zapakuj przekąskę i wodę (sesja może się przedłużyć, a burczenie w brzuchu nie sprzyja skupieniu na zdjęciach) :)
- Nie zakładaj okularów słonecznych na godzinę przed zdjęciami
- Posłuchaj swojej wesołej playlisty
- Sprawdź czy wszystko spakowałaś
- Pamiętaj, że fotograf to Twój przyjaciel - jemu najbardziej zależy na tym, aby zdjęcia wyszły bosko!
- Uśmiechnij się! *"You're never fully dressed without a smile!"* :)

lista ujęć

Przejrzyj swój folder z inspiracjami i stwórz osobny album na ujęcia, które mogłyby być przydatne w Twoim w biznesie: w grafikach, marketingu czy mediach społecznościowych.

Na kolejnej stronie znajdziesz przykładową listę ujęć do druku, dzięki której łatwiej będzie zaplanować przebieg sesji. Pamiętaj, żeby przekazać swoją listę wybranemu fotografowi, aby mógł zapoznać się z Twoją wizją i jeszcze lepiej przygotować się do sesji.

przykładowa lista ujęć

- [ ] portret (twarz)
- [ ] portret (twarz i ramiona)
- [ ] ujęcie całej sylwetki
- [ ] zdjęcie profilowe do mediów społecznościowych
- [ ] zdjęcie profilowe na LinkedIn / do CV / do wywiadu
- [ ] zdjęcie na stronę "o mnie"
- [ ] zdjęcie z rekwizytami podczas pracy
- [ ] zdjęcie przy komputerze
- [ ] zdjęcie z uśmiechem
- [ ] wskazywanie palcem (na ofertę)
- [ ] zdjęcie lifestyle'owe z kawą / herbatą
- [ ] zdjęcie w trakcie robienia selfie / nagrywania video
- [ ] pokazywanie różnych emocji
- [ ] w trakcie konsultacji z klientem
- [ ] relaks po pracy
- [ ] spojrzenie w prawo / w lewo / w górę / w dół
- [ ] ujęcie #flatlay (z góry) np. na biurko i Twoje dłonie
- [ ] inny pomysł: .....

zakończenie

Potraktuj swoją sesję zdjęciową tak, jak swoją najważniejsza pracę. Naszym wspólnym celem jest to, aby Twoje zdjęcia przyniosły Ci nowe, wspaniałe możliwości, z wielokrotnym zwrotem z inwestycji.

Nie czekaj na lepszy moment - właśnie TERAZ jest najlepszy czas, aby zainwestować w siebie i swój biznes.

Nadal masz obawy przed sesją? Koniecznie zajrzyj na mój blog i przeczytaj wywiady z serii #FotogenicznaMarka, w których moje klientki opowiadają o swoich doświadczeniach związanych z sesją biznesową i dzielą się swoimi przemyśleniami i wskazówkami. Mam nadzieję, że wkrótce będę mogła zrobić wywiad właśnie z Tobą :)



Poznajmy się!

Mam na imię Agnieszka i uwielbiam przekonywać kobiety, że są fotogeniczne.

Pracuję z przedsiębiorczymi kobietami, które mają głowy pełne pomysłów i skutecznie je realizują.

Jeśli potrzebujesz świetnych zdjęć wizerunkowych, zgłoś się do mnie.

KLIKNIJ TUTAJ I ZAPOZNAJ SIĘ Z OFERTĄ

Gwarantuję, że kreatywna sesja biznesowa, będzie dla Ciebie przyjemnym i ekscytującym doświadczeniem. Jestem przekonana, że razem stworzymy coś pięknego!

Mam nadzieję, że wkrótce się spotkamy!

Agnieszka Werecha-Osińska

Wpadnij na mój Instagram :)