



SABINA
ADAMOWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

512 ocen

Indywidualne dwudniowe warsztaty fotografii kobiecej i tworzenia rolek

Numer usługi 2026/09/14/119579/3809501

📍 Jelenia Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 08:00 h

📅 13.10.2026 do 13.10.2026

9 500,00 PLN brutto

9 500,00 PLN netto

1 187,50 PLN brutto/h

1 187,50 PLN netto/h

433,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Artystyczne
Grupa docelowa usługi	Warsztaty są skierowane do fotografa początkującego lub średniozaawansowanego, który chce rozwinąć umiejętności wykonywania fotografii kobiecej oraz tworzenia rolek promujących usługi fotograficzne. Uczestnik powinien znać podstawową obsługę aparatu. Doświadczenie w nagrywaniu i montażu rolek nie jest wymagane.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	12-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia kobiecej sesji fotograficznej oraz stworzenia, nagrania i zmontowania rolki promującej usługi fotograficzne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
ZNA ZASADY REALIZACJI SESJI KOBIECEJ	omawia przygotowanie sesji, dobór stylizacji, tła, światła i kadrów	Test teoretyczny
ZNA ZASADY PRACY ZE ŚWIATŁEM I APARATEM	dobiera ustawienia aparatu; rozróżnia rodzaje światła; wie, jak ustawić lampę względem modelki	Test teoretyczny
OBRABIA WYKONANE ZDJĘCIA	dokonuje selekcji kadrów; poprawia ekspozycję, balans bieli, kontrast i kolorystykę zdjęć; wykonuje retusz skóry i ciała; przygotowuje i zapisuje zdjęcia do publikacji w Lightroom, Photoshopie i Evoto	Test teoretyczny
ZNA ZASADY TWORZENIA ROLEK	omawia planowanie ujęć, ustawienia aparatu do filmu, nagrywanie oraz montaż materiału	Test teoretyczny
PRZYGOTOWUJE I REALIZUJE SESJĘ KOBIECĄ	organizuje studio; dobiera sprzęt, światło, stylizację i ustawienia aparatu; wykonuje różnorodne kadry	Test teoretyczny
PROWADZI I POZUJE MODELKĘ/ KLIENTKĘ	przekazuje jasne instrukcje; ustawia sylwetkę, dłonie, nogi i głowę; koryguje błędy w pozowaniu	Test teoretyczny
NAGRYWA MATERIAŁ DO ROLEK	dobiera ustawienia aparatu; planuje ujęcia; nagrywa kadry szerokie, zbliżenia, detale i ruch	Test teoretyczny
MONTUJE GOTOWĄ ROLKĘ	napisy i przejścia; eksportuje film do publikacji w CupCut	Test teoretyczny
KOMUNIKUJE SIĘ Z MODELKĄ W SPOSÓB WSPIERAJĄCY I PROFESJONALNY	buduje atmosferę bezpieczeństwa i profesjonalizmu	Test teoretyczny
ANALIZUJE EFEKTY WŁASNEJ PRACY	rozpoznaje błędy; korzysta z informacji zwrotnej; samodzielnie wprowadza korekty	Test teoretyczny

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

1. Przygotowanie sesji kobiecej

Planowanie przebiegu sesji, stylizacji, tła, akcesoriów i kadrów.

2. Ustawienia aparatu i oświetlenia

Dobór przysłony, czasu, ISO, balansu bieli oraz ustawienie lampy i modyfikatorów światła.

3. Pozowanie i komunikacja z modelką

Ustawianie sylwetki, dłoni, nóg, głowy i bioder. Korygowanie błędów i prowadzenie modelki.

4. Praktyczna sesja zdjęciowa

Samodzielna praca uczestnika z modelką.

5. Sprzęt i ustawienia aparatu do filmu

Dobór sprzętu oraz ustawienie rozdzielczości, klatek, migawki, przysłony, ISO i balansu bieli.

6. Planowanie rolki i ujęć

Określenie celu filmu, przygotowanie checklisty i kolejności scen.

7. Praktyczne nagrywanie materiału

Nagrywanie ujęć szerokich, zbliżeń, detali, ruchu oraz materiałów z modelką.

8. Obróbka zdjęć i montaż rolki

Selekcja materiału, układanie ujęć, dodawanie muzyki, napisów, przejść i podstawowej korekty obrazu.

9. Eksport i omówienie gotowego filmu

Przygotowanie zdjęć i rolki do publikacji i analiza wykonanej pracy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Planowanie i przygotowanie kobiecej sesji fotograficznej : koncepcja, stylizacja, kadrowanie, dobór obiektywów oraz omówienie ustawień aparatu i światła.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Praktyczna praca z aparatem i oświetleniem: ekspozycja, ogniskowa, perspektywa, kompozycja oraz wykonywanie próbnych kadrów.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 9 -	Przerwa	-	13-10-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 9 Realizacja kobiecej sesji fotograficznej : komunikacja, pozowanie, prowadzenie modelki, różnorodne kadry i omówienie wykonanego materiału.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	11:30	13:30	02:00
5 z 9 -	Przerwa	-	13-10-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Planowanie rolek: cel, grupa odbiorców, temat, hook, struktura, wezwanie do działania oraz przygotowanie karty planowania i checklisty ujęć.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	14:15	15:15	01:00
7 z 9 Sprzęt, ustawienia i praktyczne nagrywanie: światło, dźwięk, kompozycja, ruch kamery, wypowiedzi do kamery i nagrywanie materiału.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	15:15	16:00	00:45
8 z 9 Obróbka zdjęć, montaż i przygotowanie rolki do publikacji: selekcja ujęć, cięcia, tempo, napisy, muzyka, eksport oraz omówienie gotowego materiału.	Zajęcia	Monika Gruetzmacher	13-10-2026	16:00	16:50	00:50
9 z 9 -	Walidacja	-	13-10-2026	16:50	17:00	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:35

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

Cennik

Cennik

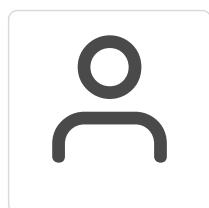
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	1 187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	1 187,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Gruetzmacher

Monika Gruetzmacher jest fotografką, wideografką i trenerką specjalizującą się w fotografii kobiecej oraz tworzeniu rolek dla branży fotograficznej.

Prowadzi warsztaty fotograficzne i wideo, podczas których uczy przygotowania sesji, pracy ze światłem, ustawień aparatu, pozowania modelki, nagrywania materiałów oraz montażu gotowych rolek.

Współtworzyła moduł dotyczący nagrywania i montażu rolek w kursie „Fotografia Kobieta w stylu Fashion” Moniki Serek oraz współpracuje cały czas i nagrywa oraz montuje Monice jej kursy online.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe
- checklista przygotowania sesji
- schemat prowadzenia modelki
- karta planowania rolki
- kurs online „Montaż rolek”
- checklista ujęć
- e-book z ustawieniami aparatu
- e-book ze sprzętem do nagrywania rolek
- konsultacja online po warsztatach 1h

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien zabrać własny aparat fotograficzny, odpowiedni obiektyw lub obiektywy, naładowane akumulatory i karty pamięci. Na drugi dzień potrzebny jest smartfon umożliwiający nagrywanie materiałów wideo, ładowarka lub powerbank oraz zainstalowana aplikacja do montażu rolek. Laptop jest opcjonalny.

Informacje dodatkowe

KARTA SZKOLENIA PRZEZNACZONA DLA OSÓB, KTÓRE OTRZYMAJĄ MINIMUM 70% DOFINANSOWANIA

Na podstawie §43 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień. , Uczestnicy, którzy otrzymują dofinansowanie w wysokości 70% lub wyższej nie opłacają VAT-u z usługi.

Adres

ul. Marcina Kasprzaka 32
58-560 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- bezpłatny parking

Kontakt



SABINA ADAMOWICZ

E-mail sabinaadamowicz@wp.pl

Telefon (+48) 660 673 882