



# PORADNIK

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO  
PROFESJONALNEJ SESJI BIZNESOWEJ

MARIAN **CHRZAN**  
FOTOGRAF

EKSPERT OD STAWIANIA  
LUDZI W **DOBRYM** ŚWIETLE

www.marianchrzan.pl

---

# CZEŚĆ

**JEŚLI CZYTASZ TEN PORADNIK, TO ZNACZY  
ŻE NAJPRAWDOPODOBNIJ NIEBAWEM SPOTKAMY  
SIĘ NA SESJI ZDJĘCIOWEJ.**

Chciałbym Cię zapewnić, że trafisz/taś w najlepsze ręce 😊

Jeśli na codzien nie czujesz się komfortowo przed  
obiektywem, to musisz wiedzieć, że potrafię doskonale  
pomagać w pozowaniu.

Zwracam uwagę na Twoje samopoczucie, obiekcje  
i oczekiwania.

**Wspólnie pracujemy nad najlepszymi kadrami dla  
Ciebie i dołożę wszelkich starań, żeby wynikiem naszej  
współpracy były rewelacyjne zdjęcia.**



- Na sesję najlepiej zabierz ze sobą 2-3 zestawy ubrań, 2-3 koszule w różnych kolorach, 2-3 krawaty. Dzięki temu dobierzemy najlepszą stylizację do otoczenia. Zwróć uwagę na długość rękawów marynarki, nie powinny być za długie ani za krótkie, ważne żebyśmy mogli odstąpić mankiety koszuli.
- Garderobę dobrze jest przywieźć wyprasowaną. W drodze na sesję koszula może się wygnieść, a to niekorzystnie wpłynie na estetykę zdjęcia.
- Jedwabne damskie koszule. **TAK**
- Unikamy błyszczących dodatków, połyskujących chust i szali.
- Bez porównania lepiej wyglądają matowe materiały absorbujące światło.
- Biała koszula jest uniwersalna i niezmiennie elegancka. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Dobrze jest natomiast móc założyć na nią marynarkę, aby uniknąć zbytniego rozproszenia światła.
- Jeśli umawiamy się na sesję portretową - nie musisz zabierać dodatkowych par butów/szpilek, nie będzie ich widać na zdjęciach.





## ZABIERZ ZE SOBĄ SWOJE ULUBIONE UBRANIA NAWET JEŚLI WYDAJE CI SIĘ, ŻE MOGĄ NIE PASOWAĆ

Na sesji biznesowej dobrze prezentują się odcienie szarości, granatu, różu, brązu, czy butelkowej zieleni (garnitury, marynarki, kostiumy), biele i odcienie błękitu (bluzki, koszule), czernie (marynarki i żakiety damskie).

**Nie bójmy się oryginalnych wzorów !!!**

**Nie łączymy wzorów!** Skrajnym przykładem niech będzie koszula w kratkę i marynarka w prążki...

**Unikajmy** jaskrawych czy odblaskowych kolorów, również paznokci, które skutecznie odwracają uwagę od twarzy.





# CZAS NA DODATKI

CZYLI DOPEŁNIENIE STYLIZACJI!

**Drogie Panie**, delikatna biżuteria, kolczyki, bransoletki, zegarki, pierścionki, apaszki. **TAK!**  
**Takie detale bardzo dobrze wpływają na finalny odbiór zdjęcia.**

**Panowie**, dodatki typu krawat, poszetka, fular, muszka, zegarek, spinki do krawata lub do mankietów zawsze dodają elegancji.







# CZAS NA DODATKI

CZYLI DOPEŁNIENIE STYLIZACJI!

**Panowie,** dodatkowo jeśli posiadacie zarost, warto zabrać ze sobą szczotkę oraz pastę do brody. Przed sesją, warto też wybrać się do fryzjera lub barbera, żeby zadbać o dobry wygląd na sesji.



## SŁÓW KILKA O MAKIJAŻU...



Na zdjęcia zapraszamy bez make up-u, przygotowuje go profesjonalna makijażystka (w wyjątkowych przypadkach zapraszam z podkładem i pomalowanymi rzęsami)

**Panie, makijaż przy sesji jest niezbędny.** Wizażystka wykona make up fotograficzny, Używając odpowiednich kosmetyków. Wcześniej dopyta Was o ewentualne uczulenia oraz ulubione kolory ;)

Panowie, delikatne zmatowienie skóry (czoło, nos, policzki) przez profesjonalną wizażystkę jest wskazane, świecąca się skóra twarzy nie wygląda korzystnie na zdjęciu.

Na zdjęcia zapraszamy w świeżo umytych włosach ułożonych w naturalny sposób. Dobrze jest zabrać swoją szczotkę i lakier/pastę do włosów.

Nikt nie jest doskonale symetryczny. Zwykle jeden profil wygląda korzystniej niż drugi. **Czasem warto pozostawić wybór profilu ocenie fotografa...**

**PS.** Do kilku dni przed sesją nie należy stosować zabiegów kosmetycznych na skórę, oprócz peelingu oraz nawilżania kremami. Skutki zabiegów np. kwasem mogą spowodować opuchliznę i zaczerwienienia widoczne na zdjęciach.



# PRZEBIEG SESJI

- W dniu zdjęć poświęcam czas każdej fotografowanej osobie, wspólnie dobierając najlepszą garderobę, make up oraz korzystniejszy profil.
- Zdjęcia wykonuję z podłączonym do aparatu laptopem, pozwala to w każdej chwili podejrzeć wykonane zdjęcia.
- Na sesji korzystam z profesjonalnego oświetlenia studyjnego oraz odpowiednich modyfikatorów pozwalających uzyskać najlepsze światło przy słabych warunkach pogodowych za oknem.
- W czasie sesji zwracam uwagę na każdy szczegół. O odpowiednio dobraną i dopasowaną garderobę oraz dodatki zarówno u pań jak i panów, a także dobrze ułożone włosy lepszy profil i najkorzystniejszą pozę.
- Na sesji dużo rozmawiamy i słuchamy fajnej muzyki, a po zakończeniu sesji uczestnicy wychodzą z rewelacyjnymi zreweli.



## SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

Po wykonaniu zdjęć osoba fotografowana ma możliwość wybrania kilkunastu ujęć jej zdaniem najlepszych, z których później wybiera finalne fotografie do retuszu. Bardzo chętnie pomagam w tym procesie zwracając uwagę na istotne szczegóły.



# PRZEBIEG SESJI U KLIENTA

Sesje zdjęciowe często realizowane są w trakcie codziennego dnia pracy w Twojej firmie, dlatego staram się aby ich przebieg nie zakłócał planu dnia pozostałych osób znajdujących się w najbliższym otoczeniu.

Przy sesji dla większej grupy pracowników (20-50-100 osób) pomagam przygotować plan przebiegu sesji, aby maksymalnie wykorzystać czas dostępny na realizację sesji.



Czasem proszę o spotkanie w Twojej siedzibie lub o przesłanie zdjęć wnętrz wykonanych nawet telefonem, pomaga mi to poznać warunki oświetleniowe panujące w pomieszczeniach i wybrać najbardziej atrakcyjne przestrzenie na zdjęcia.

**Dysponuję mobilnym studiem zdjęciowym, więc w trakcie sesji bez problemu możemy wykonać zarówno zdjęcia studyjne na jednolitych tłach jak i zdjęcia w przestrzeniach firmy.**

# PRZEBIEG SESJI W STUDIO

Studio w którym pracuję to przestrzeń WeWork. Mam tutaj możliwość wykonać zdjęcia zarówno na jednolitym tle jak i w przestrzeni czy tarasie z widokiem na panoramę miasta.

Jeśli nie posiadasz własnego biura to zapraszam Cię do siebie nawet z kilkunasto osobowym zespołem współpracowników.

**Jest tutaj dostęp do kawy, herbaty oraz strefy wypoczynkowej.**





# ZAKUP DODATKOWYH ZDJĘĆ

Przez **12 miesięcy** archiwizuję na dyskach materiały z każdej sesji. W tym czasie możesz do mnie wrócić i dokupić nowe, niewykorzystane wcześniej zdjęcia z sesji :)





## DOJAZD DO STUDIA

Jeśli zdecydujesz się dojechać do mnie komunikacją miejską, masz trzy możliwości:

- **metro** - taką samą odległość pokonasz z Ronda Daszyńskiego oraz Ronda ONZ, budynek Mennica Legacy Tower znajduje się po środku, pomiędzy tymi dwiema stacjami. :)
- **tramwaj** - dojedziesz linią 78 do przystanku Norblin
- **autobus** - dojedziesz linią 178 lub 157 do przystanku Norblin

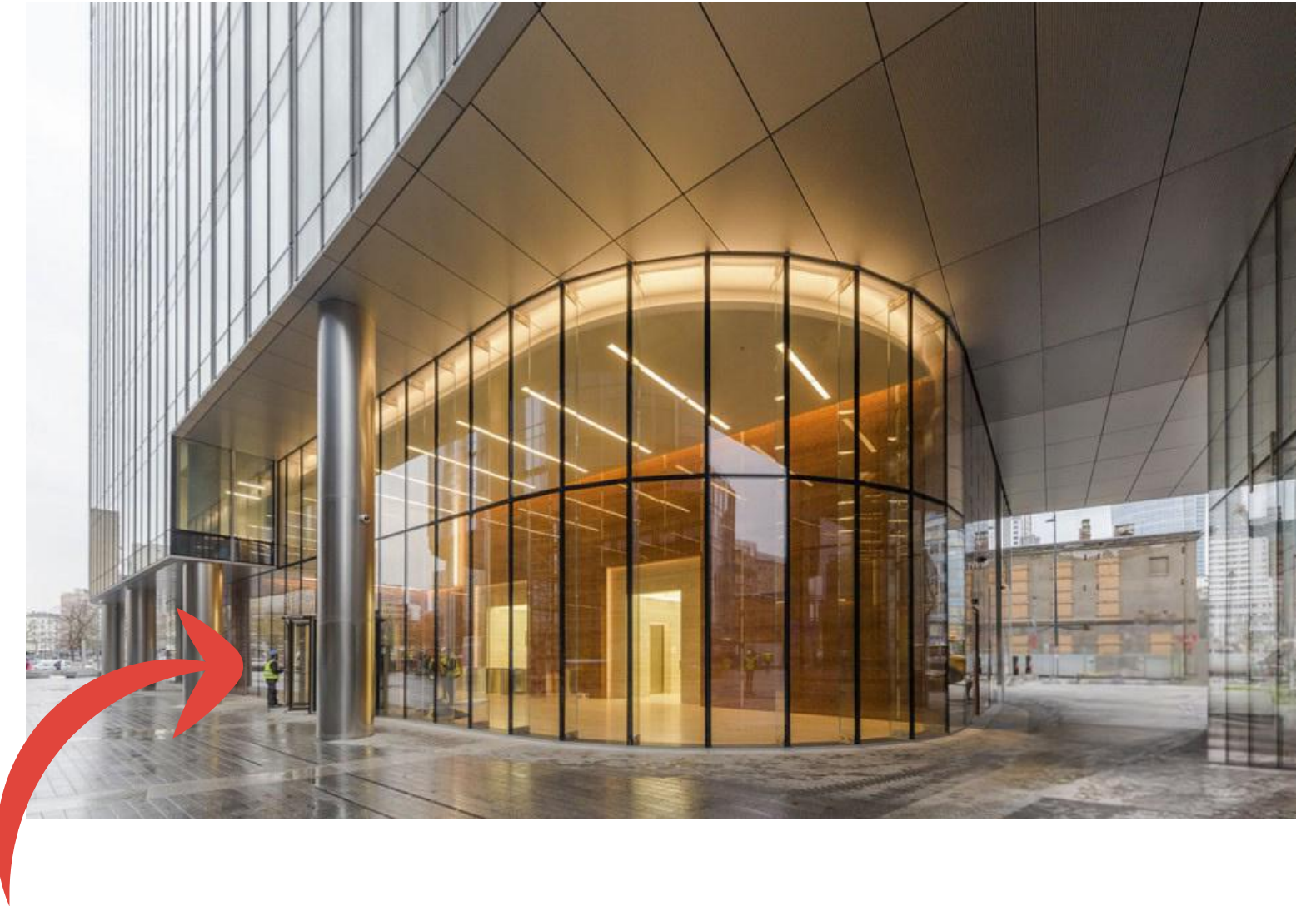


Samochodem, możesz zaparkować na parkingu miejskim dostępnym na ulicy Pańskiej (tam zazwyczaj są wolne miejsca) lub na parking podziemnym w Fabryce Norblin (system bezbiletowy - płacisz kartą podczas wyjazdu).



# JAK DO MNIE TRAFIĆ

Kiedy będziesz już na miejscu, kieruj się między dwie wieże do obrotowych drzwi z napisem **BUDYNEK ZACHODNI**.



Na dole powołaj się w recepcji na sesję u Mariana Chrzan i zarejestruj na tablicie. Później udaj się na 7 piętro, stąd Cię odbiorę! :)



## MOJE PODEJŚCIE DO FOTOGRAFII

TWORZĘ NIE TYLKO DOSKONAŁE UJĘCIA  
ALE RÓWNIEŻ ŚWIETNĄ ATMOSFERĘ  
PODCZAS SESJI

Moim **celem jest wydobyć**  
z fotografowanej osoby **pozytywnych i prawdziwych cech jej  
charakteru**, oraz uwolnienie jej od zazwyczaj widocznego stresu  
i napięcia. Nie przepadam za nadęciem biznesowym  
i przekoloryzowaniem.

Uważam, że każdy wygląda najlepiej i wzbudza zaufanie kiedy  
**emanuje pozytywnymi emocjami.**

Pracuję z osobami, które zazwyczaj nie stają przed obiektywem  
aparatu. Często na początku sesji pojawia się stres i to jest normalne.

Moim zadaniem jest **odciąć Cię od codziennych spraw**, które  
zaprzątają Ci głowę i wprowadzić Cię w świetny nastrój, który  
zabierzesz ze sobą na dłużej. Dodać Ci pewności siebie i pokazać Ci  
jak **fantastycznie możesz wyglądać na zdjęciach.**





PONAD 160 ★★★★★ OPINII NA GOOGLE



*"Tym, co ujęło mnie najbardziej, była nie rozsądna cena ani nie pierwsze od dawna zdjęcia, na których się sobie podobam, tylko jakość współpracy."*

**Joanna O.**

*"Co więcej, atmosfera którą tworzy Marian sprawiła, że pomimo braku doświadczenia w „pozowaniu” czułam się bardzo swobodnie, jakbym już to robiła setki razy :)"* **Paulina T.**

*"Marian ma niezwykłą umiejętność tworzenia komfortowej atmosfery na planie. Dzięki temu czułam się swobodnie i bezpiecznie, a jednocześnie miałam poczucie pełnego profesjonalizmu po stronie fotografa."*

**Agnieszka M.**

**Są to przykładowe fragmenty opinii na mojej wizytówce google. Bardzo cieszę, że klienci oprócz zdjęć dostrzegają jakość współpracy i atmosferę panującą na sesji.**

DOŁĄCZ DO MOICH ZADOWOLONÝCH KLIENTÓW

KOM.: 662986746

MAIL.: CHRZANMARIAN@GMAIL.COM

Zapraszam również do zapoznania się z artykułami  
w zakładce **BLOG**.

<https://marianchrzan.pl/blog/>

Jeśli pojawią się jeszcze jakieś  
pytania chętnie na nie odpowiem.

MOJE REALIZACJE  
ZOBACZYSZ POD LINKIEM:

[HTTPS://MARIANCHRZAN.PL/](https://marianchrzan.pl/)

ZAPRASZAM DO  
WSPÓŁPRACY

MARIAN CHRZAN  
FOTOGRAF

