ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ

БИЗНЕС-ФОТОГРАФ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ

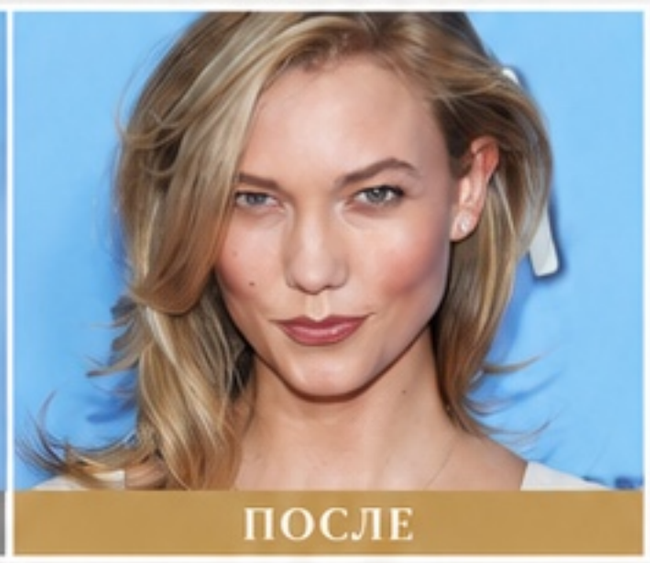
ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИД



БИЗНЕС-ПОРТРЕТ.РФ

СЕКРЕТ ФОТОГЕНИЧНОСТИ


ДО


ПОСЛЕ


ДО


ПОСЛЕ

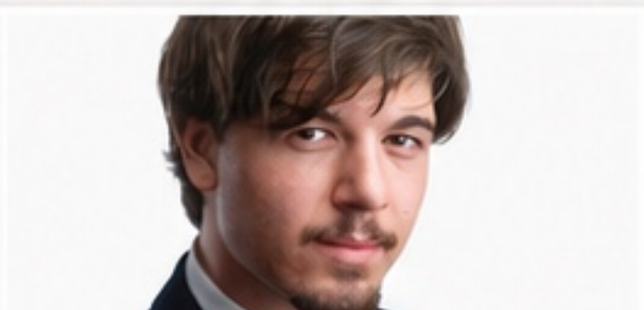

ДО


ПОСЛЕ


ДО


ПОСЛЕ


ДО


ПОСЛЕ

SQUINCH –
ИСКУССТВО УВЕРЕННОГО ВЗГЛЯДА

Squinch (произносится «сквинч») – это простая, но мощная техника, которая делает взгляд более уверенным, глубоким и притягательным.

Когда мы слегка подтягиваем нижние веки, взгляд становится более сфокусированным, исчезает эффект испуганного или удивлённого выражения, а лицо выглядит более сильным и фотогеничным.

Эту технику используют модели, актёры и успешные люди по всему миру.

КАК СДЕЛАТЬ УВЕРЕННЫЙ ПРИЩУР

1. Слегка подтяните нижние веки к краю зрачка (верхние старайтесь не двигать).
2. Смотрите уверенно, как будто оцениваете собеседника.
3. Добавьте легкую полуулыбку.

РЕЗУЛЬТАТ:

Взгляд становится сильным и уверенным, лицо выглядит более мужественным или харизматичным, а фотография – профессиональной и привлекательной.

Фотограф
Эдуард Щербаков
бизнес-портрет.рф

Гид по позам

ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ









































Фотограф

ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ

бизнес-портрет.рф

ГИД ПО МУЖСКОМУ СТИЛЮ

ДЛЯ BUSINESS PORTRAIT

Уверенность в деталях. Стиль, который работает на ваш образ и репутацию.

1. ВАРИАЦИИ СТИЛЯ

КЛАССИЧЕСКИЙ КОСТЮМ

Универсальная классика для любого случая.



БИЗНЕС КОСТЮМ

Стиль и статус. Идеален для деловых встреч и переговоров.



BUSINESS CASUAL

Комфорт и собранность. Баланс между формальностью и свободой.



SMART CASUAL

Повседневный стиль с элементами элегантности. Для офиса и встреч.



MODERN CASUAL

Современный повседневный стиль. Минимализм, оверсайз, кроссовки. Для креативных и IT-сферы.



2. ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

БАЗОВЫЕ ЦВЕТА

Тёмно-синий · Графитовый · Серый · Бежевый · Белый

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦВЕТА

Оливковый · Коричневый · Бордовый · Песочный · Стальной голубой

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЦВЕТАМ

- Базовые цвета создают надёжный и профессиональный образ.
- Тёмные оттенки добавляют статус и и уверенность.
- Светлые и нейтральные делают образ легче и современнее.
- Акцентные цвета используйте в деталях: аксессуары, часы, платок.
- Сочетайте не более 3-х цветов в образе.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЧЕТАНИЯМ

Костюм + рубашка + классические туфли – для официальных встреч.

Пиджак + рубашка поло/рубашка + чиносы – для офиса и переговоров.

Джемпер/поло + брюки чинос – для повседневной деловой среды.

Футболка + оверсайз брюки + кроссовки – для современного casual образа.

5. ПРИМЕРЫ ГОТОВЫХ ОБРАЗОВ



КЛАССИЧЕСКИЙ КОСТЮМ



БИЗНЕС КОСТЮМ



BUSINESS CASUAL



SMART CASUAL



MODERN CASUAL

6. АКСЕССУАРЫ – МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ ОБРАЗ



ЧАСЫ

Выбирайте лаконичные модели. Металл или кожа – всегда удачно.



РЕМЕНЬ

Цвет ремня должен соответствовать обуви.



ОЧКИ

Подчёркивают индивидуальность и стиль.



ПЛАТОК

Добавляет акцент и завершённость образу.



ЗАПОНКИ

Небольшая деталь для особых случаев.



СУМКА

Портфель, сумка или рюкзак – важная часть образа.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСАДКЕ



ПИДЖАК

Сидит по плечам, не тянет и не висит. Длина – закрывает ягодицы.



РУБАШКА

Воротник прилегает, не давит. Рукав закрывает запястье на 1–1,5 см.



БРЮКИ

Комфортная посадка в бедрах. Длина – до середины каблука или с лёгким заломом.



ОБУВЬ

Чистая и ухоженная. Подходит к стилю и цвету образа.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Ваш стиль должен отражать вашу личность и профессию. Фотография – это не только картинка, это ваш образ и ваша репутация.

ФОТОГРАФ
ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ
бизнес-портрет.рф

ГИД ПО ПОЗИРОВАНИЮ РУК

ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ И УВЕРЕННЫХ КАДРОВ

ПОТОМУ ЧТО ЛЮДИ БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕ ЗНАЮТ: КУДА ДЕТЬ РУКИ.

МОЖНО СДЕЛАТЬ:

РУКИ В КАРМАНАХ



ОДНА РУКА У ЛИЦА



ЧАСЫ



ОЧКИ



НОУТБУК



ПАПКА / ДОКУМЕНТЫ



СКРЕЩЁННЫЕ РУКИ



РАБОТА С ПИДЖАКОМ



ОПОРА НА ПОВЕРХНОСТЬ



ЖЕСТЫ В ДВИЖЕНИИ



И ОТДЕЛЬНО:

ПРОГУЛКА / ДВИЖЕНИЕ



СИДЯ НА СТУЛЕ



СИДЯ НА ДИВАНЕ



СТОЯ У СТОЛА



У ОКНА



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА



Руки должны выглядеть естественно и поддерживать образ.



Избегайте напряжения в кистях и плечах.



Не прижимайте руки плотно к телу.



Движения лучше, чем статичность.



Следите за осанкой и линиями.

ФОТОГРАФ
ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ
бизнес-портрет.рф

БОЛЬШЕ ГАЙДОВ
И ПОЛЕЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ
НА САЙТЕ:
бизнес-портрет.рф

ГИД ПО ПОЗАМ

для деловой фотосессии

УВЕРЕННОСТЬ • ХАРИЗМА • ЕСТЕСТВЕННОСТЬ



– СЕКРЕТ УДАЧНОГО КАДРА

- Выпрямите спину и расслабьте плечи
- Вытяните подбородок немного вперед и вниз
- Поворачивайте корпус под углом к камере
- Руки выглядят естественно и расслабленно
- Легкая улыбка и уверенный взгляд

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ – ВАШИ ЛУЧШИЕ АКСЕССУАРЫ

Фотограф

Эдуард Щербаков

БИЗНЕС-ПОРТРЕТ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ НА ВАС

ЭЩ

бизнес-портрет.рф

Ваш имидж. Ваша сила. Ваш успех.

Гид по позам

ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ



Фотограф

ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ

бизнес-портрет.рф

ГИД ПО СТИЛЯМ И ОБРАЗАМ

ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ

Выбор стиля зависит от ваших задач, сферы деятельности и желаемого впечатления.
Ниже – примеры образов и цветовых сочетаний для разных целей.

1. КЛАССИЧЕСКИЙ CORPORATE

Строгий, уверенный,
подчеркивает статус
и профессионализм.

Подходит для:
руководители, юристы,
банкиры, менеджеры
высшего звена



ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

АКЦЕНТЫ

2. МЯГКИЙ ЭКСПЕРТ

Женственный, лёгкий,
вызывает доверие
и располагает.

Подходит для:
психологи, коучи,
консультанты, бьюти-
и wellness-специалисты



ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

АКЦЕНТЫ

3. СОВРЕМЕННЫЙ МИНИМАЛИЗМ

Актуальный, стильный,
подчеркивает вкус
и уверенность.

Подходит для:
предприниматели,
маркетологи, IT,
digital-специалисты



ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

АКЦЕНТЫ

4. ТВОРЧЕСКИЙ BUSINESS

Индивидуальность,
креативность и смелость
в сочетаниях.

Подходит для:
дизайнеры, креаторы,
рекламисты, владельцы
брендов



ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

АКЦЕНТЫ

5. ЖЕНСТВЕННЫЙ BUSINESS

Элегантность, мягкость
и лёгкость при сохранении
делового стиля.

Подходит для:
эксперты, специалисты
в сфере услуг, HR,
менеджеры проектов



ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

АКЦЕНТЫ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ОДЕЖДА
Заранее отпарьте одежду и убедитесь, что она чистая, без пятен и катышков.

ГРИМЁРКА И ЗЕРКАЛО
В студиях обычно есть гримёрка и зеркало – это поможет привести себя в порядок.

КОМПЛЕКТЫ ОДЕЖДЫ
Возьмите 2–3 комплекта одежды, чтобы у вас было больше вариантов для разнообразных кадров.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ
Помада, пудра, матирующие салфетки, расчёска, украшения на выбор, колготки запасные.

ВОДА
Возьмите воду (по желанию), чтобы чувствовать себя комфортно в течение съёмки.

ГЛАВНОЕ
Ваша уверенность и естественность. Остальное – на фото!

СОВЕТ
Если сомневаетесь – возьмите несколько вариантов образов. Мы подберём лучший на съёмке!

Фотограф
ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ
бизнес-портрет.рф

Гид по цветам

ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ

Цвет в одежде влияет на восприятие, настроение кадра и ваш образ в целом.
Правильно подобранные оттенки помогут выглядеть уверенно, стильно и профессионально.

1. БАЗОВАЯ ПАЛИТРА – ОСНОВА ДЕЛОВОГО ГАРДЕРОБА

Нейтральные цвета всегда выглядят дорого, стильно и уместно в любом интерьере.
Они не отвлекают внимание и подчёркивают ваше лицо.



БЕЛЫЙ · СВЕТЛО-СЕРЫЙ · СЕРЫЙ · ЧЁРНЫЙ · БЕЖЕВЫЙ · ТЁМНО-СИНИЙ

2. АКЦЕНТНЫЕ ЦВЕТА – ДОБАВЬТЕ ХАРАКТЕР

Акцентные оттенки добавляют образу индивидуальности и энергии.
Используйте их в одежде, аксессуарах или макияже.



ИЗУМРУДНЫЙ · КОРОЛЕВСКИЙ СИНИЙ · БОРДОВЫЙ · ПЫЛЬНАЯ РОЗА · ПРИГЛУШЁННЫЙ ГОЛУБОЙ · ГОРЧИЧНЫЙ

3. ЧТО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ

Некоторые цвета могут отвлекать внимание, искажать тон кожи или создавать нежелательные блики в кадре.

ЯРКО-КРАСНЫЙ · НЕОНОВЫЕ ОТТЕНКИ · КИСЛОТНЫЕ ЦВЕТА · СЛОЖНЫЕ ПРИНТЫ · БЛЕСТЯЩИЕ ТКАНИ

СОВЕТ

Если сомневаетесь – выбирайте нейтральную базу и добавляйте акцент в деталях: платок, украшения, ремень, помада.

4. СОЧЕТАНИЯ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ВЫГЛЯДЯТ УДАЧНО



СВЕТЛЫЙ МИНИМАЛИЗМ · КЛАССИЧЕСКАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ · СТРОГОСТЬ И СТАТУС · ТЕПЛЫЙ НЕЙТРАЛЬНЫЙ · СВЕЖЕСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ · АКЦЕНТ С ХАРАКТЕРОМ

Фотограф
ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ
бизнес-портрет.рф

Главное правило:
выбирайте то, в чём вы чувствуете себя уверенно и естественно.

ГИД ПО МАКИЯЖУ И ВОЛОСАМ

ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ФОТОСЕССИИ

Правильный макияж и аккуратная укладка подчеркнут вашу естественную красоту,
добавят уверенности и помогут создать профессиональный образ в кадре.

1. МАКИЯЖ ДЛЯ ДЕЛОВОГО ПОРТРЕТА

ХОРОШО СМОТРИТСЯ:

- Естественный, ровный тон
- Лёгкое матирование кожи
- Аккуратные брови
- Умеренный макияж глаз в натуральных оттенках
- Тушь для выразительности
- Естественные оттенки помады или блеска для губ
- Румяна для свежести

ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- Сильного блеска и сияния
- Очень тёмного контуринга
- Перламутровых текстур
- Слишком ярких теней и подводок
- Очень тёмных или светлых помад
- Плотного тона (эффект маски)



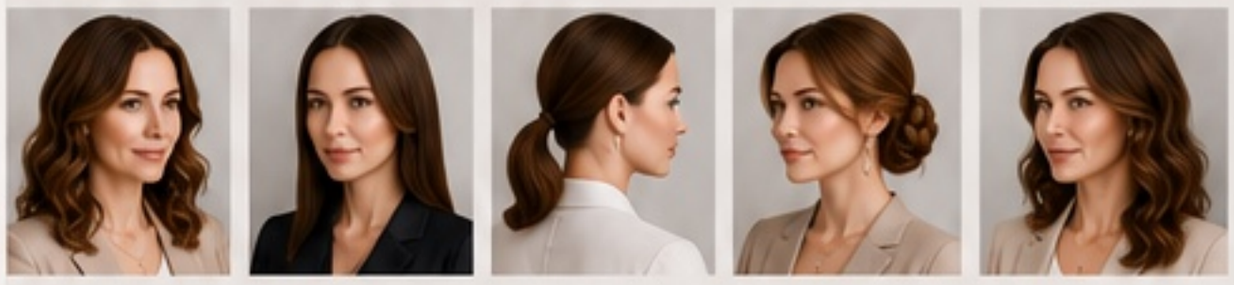
СОВЕТ:
Макияж для фотосессии должен быть чуть ярче, чем в жизни, чтобы лицо выглядело выразительно, но оставалось естественным.

2. ВОЛОСЫ



- Лучше уложить волосы заранее
- Свежая стрижка – за несколько дней до съёмки
- Не экспериментируйте с новой укладкой в день фотосессии
- Волосы должны быть чистыми и ухоженными
- Избегайте сложных причёсок
- Возьмите с собой расчёску, лак или спрей
- Если волосы длинные – продумайте, будет ли вам их удобно распущенными или соберите

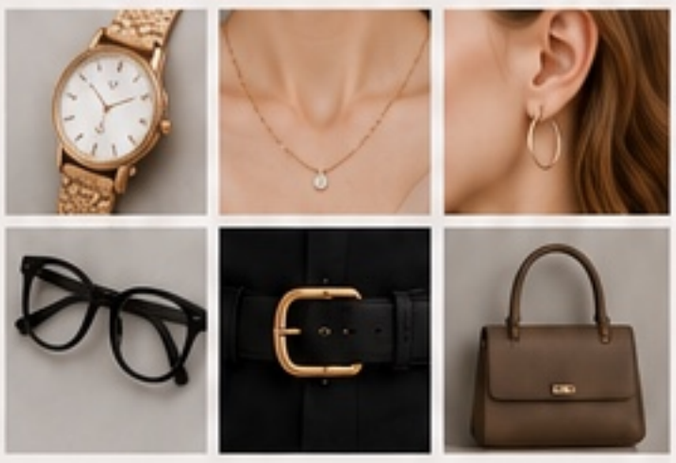
УДАЧНЫЕ ВАРИАНТЫ УКЛАДОК



3. АКСЕССУАРЫ И ДЕТАЛИ

УДАЧНЫЕ АКСЕССУАРЫ:

- Минималистичные украшения
- Часы
- Очки в стильной оправе
- Ремень
- Тонкие цепочки и серьги
- Структурированная сумка



ВАЖНО:
Аксессуары должны дополнять образ, а не перетягивать внимание на себя.

ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- Крупных, массивных украшений
- Слишком яркой или броской бижутерии
- Громоздких очков
- Логотипов и надписей
- Очень должных украшений
- Слишком ярких и неоновых деталей



4. ПОДГОТОВКА ПЕРЕД СЪЁМКОЙ

ОДЕЖДА
Заранее отпарьте одежду и убедитесь, что она чистая, без пятен и катышков.

ГРИМЁРКА И ЗЕРКАЛО
В студиях обычно есть гримёрка и зеркало – это поможет привести себя в порядок.

КОМПЛЕКТЫ ОДЕЖДЫ
Возьмите 2–3 комплекта одежды, чтобы у нас было больше вариантов для разнообразных кадров.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ
Помада, пудра, матирующие салфетки, расчёска, украшения на выбор, колготки запасные.

ВОДА
Возьмите воду (по желанию), чтобы чувствовать себя комфортно в течение съёмки.

5. ГЛАВНЫЙ СОВЕТ



Самое важное – выбрать одежду,
в которой вы чувствуете себя уверенно
и комфортно.

Тогда фотографии будут выглядеть
естественно, стильно и профессионально.



Фотограф
ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ
бизнес-портрет.рф

Главное правило:
выбирайте то, в чём вы чувствуете себя уверенно и естественно.

ГИД ПО ПОДГОТОВКЕ К ФОТОСЕССИИ

ПРОСТЫЕ ШАГИ К УВЕРЕННЫМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФОТОГРАФИЯМ

1. ЗАРАНЕЕ

- Заранее продумайте образ и выберите одежду.
- Проверьте прогноз погоды и спланируйте комфорт.
- Хорошо выспитесь накануне съёмки.
- Избегайте новых процедур и экспериментов в день фотосессии.
- Отпарьте одежду и убедитесь, что она чистая и в идеальном состоянии.
- Позаботьтесь о маникюре и ухоженном внешнем виде.

2. ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ



2–3 комплекта одежды



Базовые топы, рубашки, блузы



Дополнительный жакет или пиджак



Украшения на выбор



Очки (если носите)



Ремень



Обувь в хорошем состоянии



Расчёска, помада, матирующие салфетки

3. ОДЕЖДА

- Выбирайте одежду, в которой чувствуете себя уверенно и комфортно.
- Отдавайте предпочтение качественным тканям: они лучше выглядят в кадре.
- Избегайте слишком обтягивающих и слишком свободных вещей.
- Следите за чистотой, отсутствием катышков и торчащих ниток.
- Убедитесь, что одежда не просвечивает и подходит по размеру.
- Приносите запасные варианты на смену образа.

4. СТУДИЯ

- Заранее ознакомьтесь с адресом и маршрутом.
- В студиях обычно есть гримерка и зеркало, чтобы вы могли спокойно подготовиться.
- Используйте это время, чтобы поправить макияж, прическу и переодеться.
- Вы приходите полностью готовыми к началу съёмки – это делает процесс комфортным и быстрым.
- Выключите телефон или переведите его в беззвучный режим.

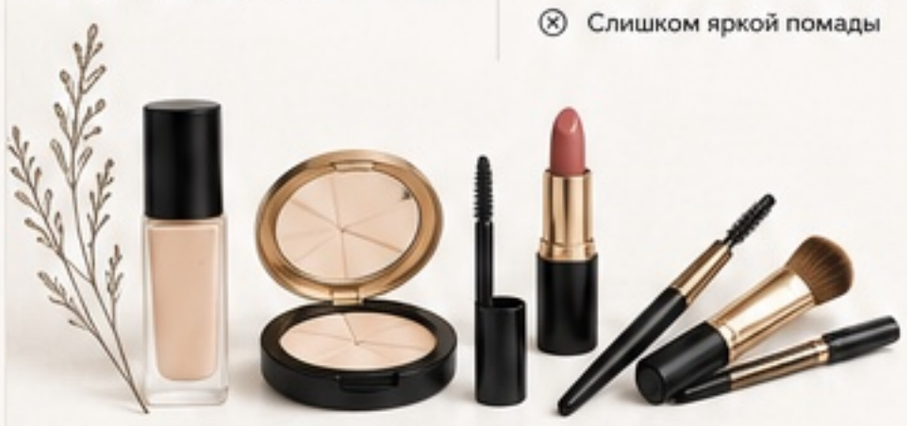
5. МАКИЯЖ ДЛЯ ДЕЛОВОГО ПОРТРЕТА

ХОРОШО СМОТРИТСЯ:

- Натуральный тон кожи
- Лёгкое матирование
- Аккуратно оформленные брови
- Умеренный макияж глаз
- Тушь для выразительности
- Естественные оттенки помады

ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- Сильного блеска и сияния
- Тёмного контуринга
- Перламутровых текстур
- Очень ярких теней и подводок
- Плотного тона (эффект маски)
- Слишком яркой помады



6. ВОЛОСЫ



- Лучше уложить волосы заранее.
- Свежая стрижка – за несколько дней до съёмки.
- Не экспериментируйте с новой укладкой в день фотосессии.
- Волосы должны быть чистыми и ухоженными.
- Возьмите с собой расчёску, лак или спрей.
- Если волосы длинные – продумайте, будет ли вам их удобно распущенными или соберите.

7. АКСЕССУАРЫ





ХОРОШО РАБОТАЮТ:

- Минималистичные украшения
- Часы
- Очки в стильной оправе
- Ремень
- Структурированная сумка

ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- Крупных, массивных украшений
- Слишком яркой или броской бижутерии
- Громоздких очков
- Логотипов и надписей
- Очень длинных украшений
- Слишком ярких и неоновых деталей

8. УДАЧНЫЕ ОБРАЗЫ ПОД РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ

СТРОГИЙ CORPORATE

Статус, уверенность, профессионализм



МЯГКИЙ ЭКСПЕРТ

Доверие, открытость, экспертность



СОВРЕМЕННЫЙ МИНИМАЛИЗМ

Актуальность, стиль, лаконичность



ТВОРЧЕСКИЙ BUSINESS

Индивидуальность, креативность



ЖЕНСТВЕННЫЙ BUSINESS

Элегантность, мягкость, деловой стиль



ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

Выбирайте одежду и детали, в которых вы чувствуете себя уверенно и комфортно. Тогда фотографии будут выглядеть естественно, стильно и профессионально.

ФОТОГРАФ

ЭДУАРД ЩЕРБАКОВ

бизнес-портрет.рф

МОЯ ЦЕЛЬ

Чтобы вы чувствовали себя уверенно на съёмке и получили фотографии, которые подчеркнут вашу личность и профессионализм.