

# PRO- ПОЗИРОВАНИЕ

от Юлии Когай



# О себе

---

- Фотография вошла в мою жизнь с 2009 г. Я побывала по обе стороны камеры и точно могу сказать, что моделинг - это моё, я им живу. На данный момент снимаюсь в рекламах разных брендов, ранее работала в модных показах нашего города.
- В Волгограде прошла кастинг «Топ-модель по-русски» на МУЗ ТВ.
- А также, продолжаю работать фотографом, снимать свадьбы. В своё время я прошла множества курсов у топовых фотографов России, много в себя вкладывала за счет чего теперь у меня большой багаж знаний, и я хочу со всем этим с вами поделиться.







# Всё об обучении

---

*Для кого этот курс:*

- фотографов;
- специалистов создания контента;
- блогеров;
- медийных личностей, которые часто появляются в кадре;
- для тех, кто хочет чувствовать себя уверенно;
- для тех, кому некому фотографировать вас, то есть «я сама себе могу снимать контент».



# Всё об обучении

---

*Что вы получите после курса:*

- переосознание себя;
- прилив сил, энергии, заряд;
- уверенность в себе;
- уйдут комплексы и зажимы;
- появится желание ПРОСТО бесконечно фотографироваться;
- сможете легко применять на себе всю основу позирования в своем контенте;
- сможете грамотно составлять контент благодаря фото;
- будете легко держаться перед камерой в сториз итд;
- сможете работать моделью для рекламы в бьюти-индустрии, шоурумов итд.





## Всё об обучении

---

- Курс продлится 4 недели.
- Со 2 мая по 31 мая.
- 13 модулей. Каждую неделю будет выходить по 2 урока, которые будут проходить по вт и чт.



## Всё об обучении

---

- МОДУЛЬ 1. Немного психологии: любовь к себе.
- МОДУЛЬ 2. Внутреннее состояние – музыка.
- МОДУЛЬ 3. Подготовка к съёмке.
- МОДУЛЬ 4. Секреты идеального селфи, либо сам себе фотограф.
- МОДУЛЬ 5. Как подчеркнуть свою индивидуальность на фотографии.
- МОДУЛЬ 6. Руки.
- МОДУЛЬ 7. Основы актерского мастерства.
- МОДУЛЬ 8. Ноги.
- МОДУЛЬ 9. Позирование корпусом тела.  
Как им управлять.
- Модуль 10. PLUS SIZE.
- МОДУЛЬ 11. Демонстрация одежды и предмета.
- МОДУЛЬ 12. Локация.
- МОДУЛЬ 13. Парное позирование.

# Результат!

---

Что это такое?  
И как его создать?

“”

Это конечный итог, состояние,  
на которое было направлено  
целевое действие.

---

Факты, которые мешают двигаться  
на курсе:

- «И так сойдет, хочу побыстрее все сделать и забыть»
- «15 минут в день достаточно»
- «Это неинтересно, я лучше знаю»
- «Ой, а я забыла»
- «А так можно? А это я уже могу делать? А вот могу?»
- «У меня точно не получится»
- «Я так устала»



---

# Как достичь того, чего желаешь

- Сфокусируйся на том, что тебе важно
- Возвращай свою осознанность, зачем ты здесь
- Выполняй все задания
- Продолжай пробовать, даже если не получается
- Задавай вопросы
- Найди себе поддержку и группу единомышленников
- Креативь и будь легким
- Не забывай о своем ресурсе

# Правило 72 часов

---

Как вы только поставили себе задачу, ее необходимо сделать в течение 3 дней, иначе есть такая статистика, что 85% к этой задаче больше не возвращаются.

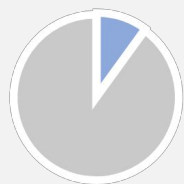
# Шкала ресурсов

---

Давайте сейчас каждый из вас подумает, в каком состоянии вы сейчас находитесь, в каком состоянии вы зашли на курс, где вы по шкале от 1 до 10?



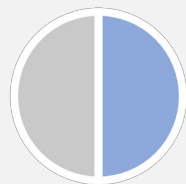
# В каком состоянии вы зашли на курс?



**1**

---

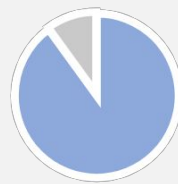
Ресурса нет  
вообще



**5**

---

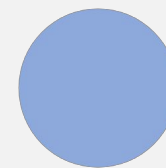
Пограничное  
состояние



**6-9**

---

Отличное  
состояние



**10**

---

батарейка  
заряжена на 100%