



Poise Pack v1 — Гайд за стойка, поглед, ръце, стил/фон

AI визуален PR за LinkedIn · Креативност ЕООД и Никол Николова · 18.08.2025

Цел на гайда. Да осигури практични стандарти за кадри и AI-редакция, които подобряват визуалното излъчване в LinkedIn и корпоративни канали, без подмяна на идентичността.

Кога се използва. Преди фотосесия/заснемане, при подбора на кадър за профил/банер, и при AI-редакция.

Методология: PSIAO — Poise → Signal → Intent → AI Edit → Outcome.

1) Стойка (Poise): Ос на увереност

Критични точки за изравняване:

- Стъпала: ширина на таза; тежест равномерно (50/50).
- Колене: меки, избягвай заключване.
- Таз: неутрален; избягвай прекомерен наклон.
- Гръбнак: удължен; „връв към темето“.
- Рамене: надолу и леко назад — „отворен гръден кош“.
- Врат: удължен; избягвай „костенурка“.
- Брадичка: ~5° надолу за увереност без високомерие.
- Дъх: на 2-3 спокойни цикъла преди щракване.

Бързи упражнения (30–60 сек):

- – Wall test: опри тил/рамене/седалище до стена за неутрална ос.
- – String cue: представи си, че темето се „изтегля“ нагоре.
- – Shoulder reset: вдишване → рамене нагоре-назад-надолу (2 пъти).

Чести грешки: „висяща“ брадичка, свити рамене, наклонено тяло към камерата без намерение, кръстосани крака (нестабилност).



2) Поглед и изражение (Gaze): Сигнал за доверие

Настройки преди кадъра:

- Лещата на камерата на нивото на очите или леко над тях (1–2 см).
- Catchlight: осигури малко отражение в очите (key light под 45°).
- Микроусмивка ~15%: устни отпуснати, ъгли на устата леко нагоре.
- Вежди: неутрални; избягвай постоянно повдигане.
- Мигване: 2–3 „сухи“ мигвания преди кадъра срещу сухота/замъгляване.

Варианти според целта:

- – Авторитет: директен поглед в обектива; брадичка -5°; минимална усмивка.
- – Достъпност: директен поглед; по-топла усмивка ~25%; лек наклон на глава.
- – Креативност: поглед през обектива с лека динамика на позата (рамо напред).

3) Ръце и жестове (Hands): Енергия без шум

Опции за кадър до кръста/рама:

- Неутрално: отпуснати ръце до тялото, без натиск към бедрата.
- Събрани пръсти пред тялото на нивото на кръста (без „заклучване“).
- Лека „steerle“ (връхче) — пестеливо и кратко.
- Отворена длан върху бележник/лаптоп (без да закриваме лицето).
- Джобове: само палци в джоба за отпускане на раменете.

Избягвай: скръстени ръце пред гърди (затворен сигнал), пръсти върху лице/брадичка, „разперени“ длани към камерата, асиметричен натиск.

4) Стил и фон (Style/Background): Консистентност с бранда

Облекло и текстури:

- Цвят: избири тонове близки до бранд палитрата; избягвай неона и силен моаре.
- Текстури: матови, без силен блясък; фини шарки.



- Грим: контрол на блясък (Т-зона), естествен тон; без тежки отблясъци.
- Коса: прибрана от лицето; избягвай падащи кичури върху очите.
- Аксесоари: 1 вид акцент, не повече (часовник/обеци).

Фон и светлина:

- Дистанция до фон 1–2 м за меко размазване.
- Key light под $\sim 45^\circ$; втори източник за меко запълване при нужда.
- Избягвай смесени цветни температури (дневна + топла лампа).
- Фон с лек градиент или чист; избери контраст спрямо дрехите.
- При естествена светлина: към прозореца под 45° , без директни силни лъчи.

5) Подготовка: „камера-готов“ за 10 минути

Преди заснемане (ден по-рано):

- Избери дрехи и аксесоари; тест пред огледало/камера.
- Почисти очила; проверка за отблясъци.
- Планирай фон и светлина (час/локация).

В деня на заснемане (10-мин рутина):

- Контрол на блясъци (пудра/блотинг).
- Wall test + shoulder reset (2 пъти).
- Настрой камера на нивото на очите; проверка на catchlight.
- 3 пробни кадъра; преглед за фон/гънки/аксесоари.

6) Индуриални профили: бързи насоки

Таблица с внушение по индустрия:

Индустрия	Поза/Стойк а	Поглед	Палитра/Фон	Аксесоари	Внушение
Финанси	Неутрална ос, рамене отворени	Директен, стабилен	Тъмно синьо/стоман а	Минималн и	Надеждност



ИТ	Леко динамична	Любопитен	Светъл, чист фон	Смарт часовник	Иновативност
Образовани е	Омекотена, лек наклон	Приветлив	Естествена светлина	Дискретни	Достъпност
Здраве	Стабилен център	Спокойствие	Меко зелено	Без блестящи	Грижа

7) Чеклист (1 минута преди кадъра)

- Ос: изтегли темето нагоре; брадичка -5°.
- Рамене: надолу и отворени.
- Очни отблясъци: имам ли catchlight?
- Усмивка: 15% (или по цел).
- Ръце: в неутрална, без да закриват лицето.
- Фон: чист, без разсейващи обекти.
- Светлина: една доминираща температура; без силен блясък.
- Аксесоар: само един акцент.

8) AI-редакция: принципи и примерни промптове

Принципи: естественост, прозрачност, без промяна на идентичност/черти.

- – Първо светлина/фон/палитра; после кожа/текстура.
- – Намаляване на блясък, не заличаване на реални детайли.
- – Един акцент в аксесоари; премахни останалите отблясъци.
- – Винаги запази оригинал и отбележи редакциите при външни кампании.



Промпт „Авторитет (корпоративен портрет)“:

„Подчертай неутрална ос; брадичка -5° ; отвори раменете; подсили очен контакт с мек key light 45° . Фон: тъмен син градиент в бренд палитра. Намали блясъка по Т-зона, запази естествена текстура. Естествена микроусмивка $\sim 15\%$. Цел: компетентност и спокойствие.“

Промпт „Достъпност (образование/НПО)“:

„Омекоти контрастите; добави топъл key light; подсили очния контакт. Фон светъл, чист; аксесоари дискретни и матови. Запази естествената кожа. Цел: откритост и близост.“

Промпт „Креативност (ИТ/стартиращи)“:

„Запази лек динамичен наклон на корпуса; добави светъл минималистичен фон; хармонизирай цветовете с бренд палитра. Намали отблясъци от очила, запази catchlight. Цел: иновативност и енергия.“

9) КРІ и етика

Базова метрика преди/след (за 30 дни):

- Profile Views (+20–40%).
- Connection Acceptance (+15–30%).
- Reply/Meeting Rate (+10–20%).
- Engagement Rate/CTR (+15–25%).

Етика: информирано съгласие; маркиране на AI-редакция при публични кампании; ограничен достъп до оригиналите; без стереотипи/подмяна на самоличност.

10) Едностраничен чеклист — „камера-готов“

- Ос и брадичка (-5°)
- Рамене отворени
- Очен контакт + catchlight
- Усмивка според целта
- Ръце не закриват лицето



- Облекло в бренд палитра
- Фон чист/хармонизиран
- Светлина без смесване на температури
- Минимални аксесоари
- 3 пробни кадъра и бърз преглед