



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

# Нейросети для стилиста: экономим деньги, время и нервы

Бесполуднева Татьяна



# Бесполуднева Татьяна

Стилист-имиджмейкер, fashion-аналитик и эксперт по стилю plus-size

- ◆ Ментор стилистов в международной школе моды и стиля IQ Style
- ◆ Руководитель Клуба хорошего вкуса
- ◆ Спикер на образовательных проектах
- ◆ Спикер проекта мэра Москвы Сергея Собянина «Стильный гардероб»
- ◆ Сертифицированный специалист LVMH



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

# Сегодня мы с вами узнаем:

1. Почему визуал решает судьбу вашего профиля
2. Как нейросети помогают стилисту экономить деньги и время
3. Практика
4. Сервисы и быстрые решения
5. Где грань — что делать нейросетями, а что должно быть вашим личным почерком

ПОДАРОК. Чек-лист «Визуал стилиста без фотосессии»



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ



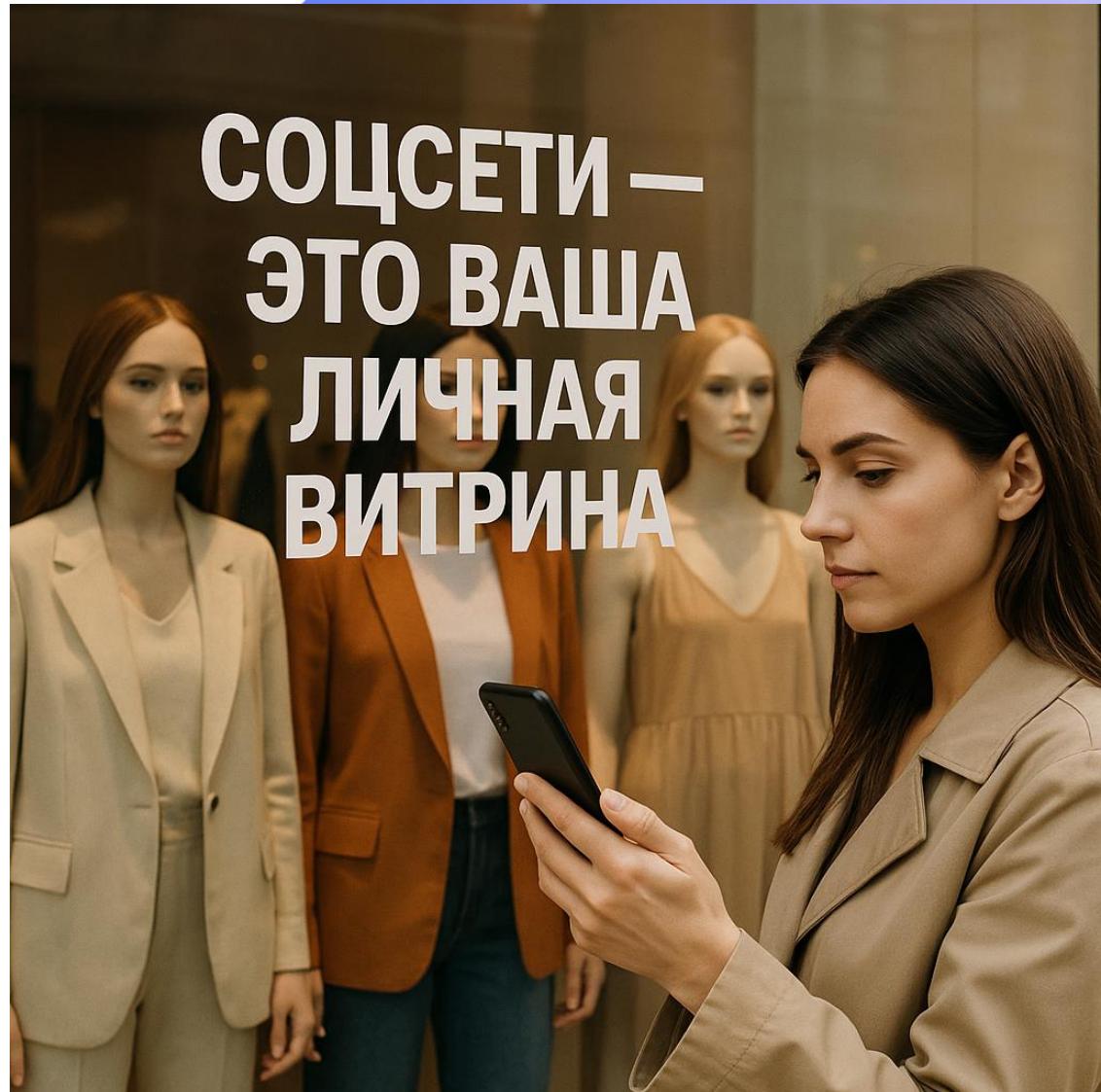
В онлайне мы обращаем внимание на витрины магазинов, на упаковку продукта

В Нельзяgram или ВК роль витрины выполняет ваш профиль

Люди заходят и за секунды принимают решение: читать дальше или закрыть

Мозг человека обрабатывает визуальную информацию быстрее, чем текст

Сильный визуал вызывает доверие, интерес и ощущение профессионализма



*«Даже если вы крутой специалист, если визуал слабый — вы рискуете быть незамеченным.»*



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

# Визуал = отражение вашей экспертности

Картина работает ещё до того, как человек прочтёт  
ваш пост

Стилист, не умеющий визуально себя упаковать,  
подсознательно вызывает сомнения

Люди покупают стиль, уверенность, вкус — и они  
считывают это в первую очередь с картинки



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

*«Ваш профиль — это ваши визуальный маркетинг. Он работает 24/7, пока вы отдыхаете, занимаетесь клиентами или думаете о себе. Чем быстрее вы приведёте его в порядок, тем быстрее к вам начнут приходить клиенты, которые доверяют вам ещё до знакомства.»*

*Т. Бесполуднева*

Ошибка многих стилистов — откладывать работу с визуалом:

**«Нужна дорогая съёмка, нет бюджета или времени»**

В итоге месяцами профиль пустой или визуал слабый

**Контент-фотограф (лайт-формат) — от 7 000 до 12 000 ₽ за 1–1,5 часа съёмки, 30 обработанных фото**

Простая студия с естественным светом — от 1 000–1 500 ₽/час  
Студии с дизайнерским интерьером, зонами под lifestyle, офис, кафе, интерьер — 2 500–5 000 ₽/час

Макияж + укладка — 4 000–6 000 ₽

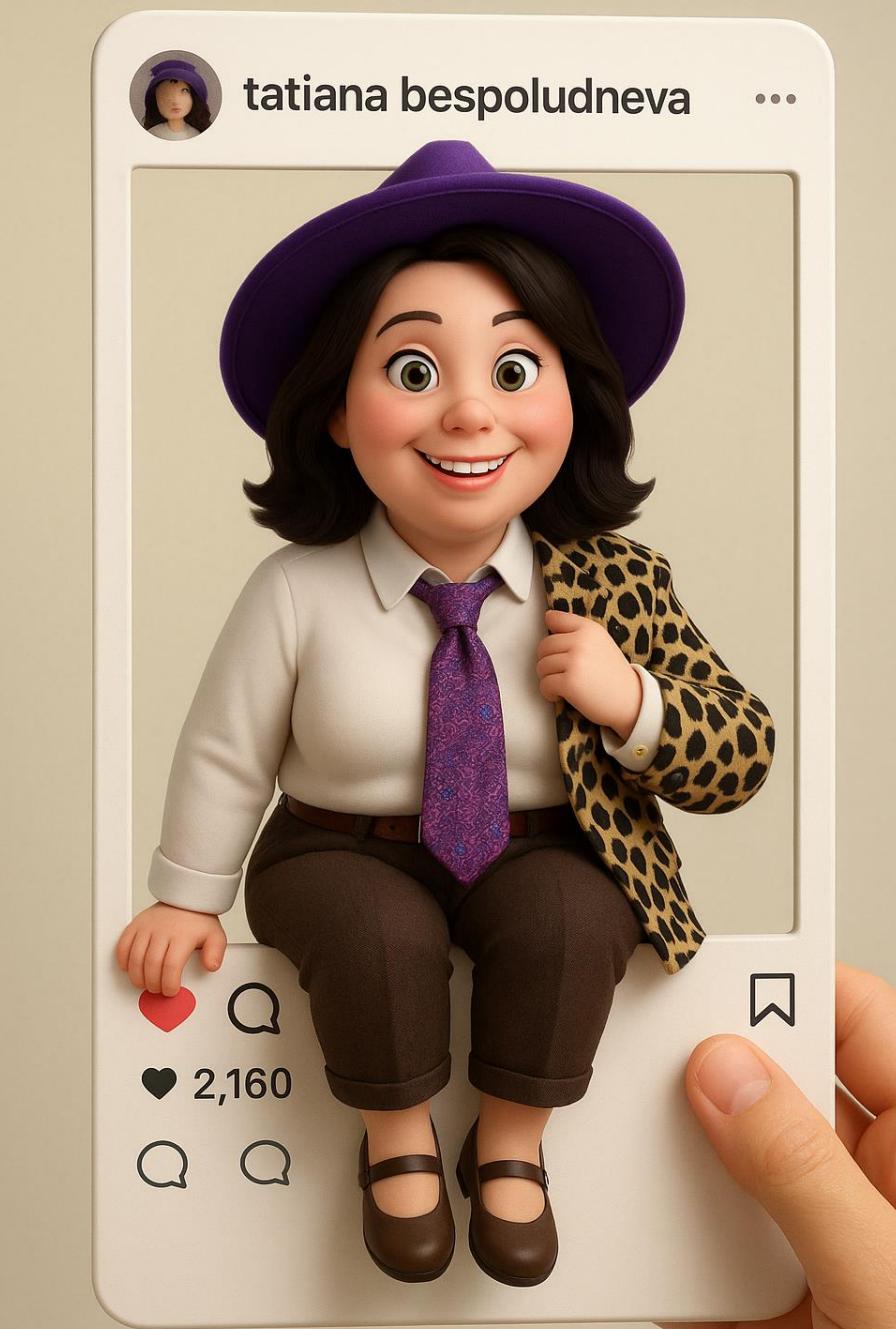
**Итого: 15 000 руб**

*Хорошая новость — сегодня красивые визуалы можно создавать быстро и бюджетно*



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ



# Создание нейрофотосесии

1

Идея

2

Прописать  
prompt

3

Сгенерировать  
в ИИ

# Практика

Например,

### 1. Идея

Я хочу написать пост про Юбера Живанши и про фильм «Завтрак у Тиффани»

### 2. Прописать prompt

Беру кадр из фильма, загружаю в ChatGPT и прошу прописать промт.

*Напиши подробный промт на английском для генерации изображения в стиле фильма Breakfast at Tiffany's — как у Одри Хепбёрн, с фэшн-уклоном, editorial подачей и атмосферой Нью-Йорка 60-х*



### 3. Сгенерировать в ИИ

Копирую промт и вставляю в Krea / Midjourney / Leonardo.ai



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

## **Реальность:**

Проблема: нужно красиво и регулярно выкладывать контент, а идей и материалов нет.

## **С нейросетями:**

Создание обложек для Reels, постов, сторис

Генерация элементов оформления в едином стиле

Работа с фоном, деталями, шрифтами через нейроинструменты

*Важно понимать: нейросети — это не замена вашего вкуса и стиля, а усилитель вашей эффективности.*

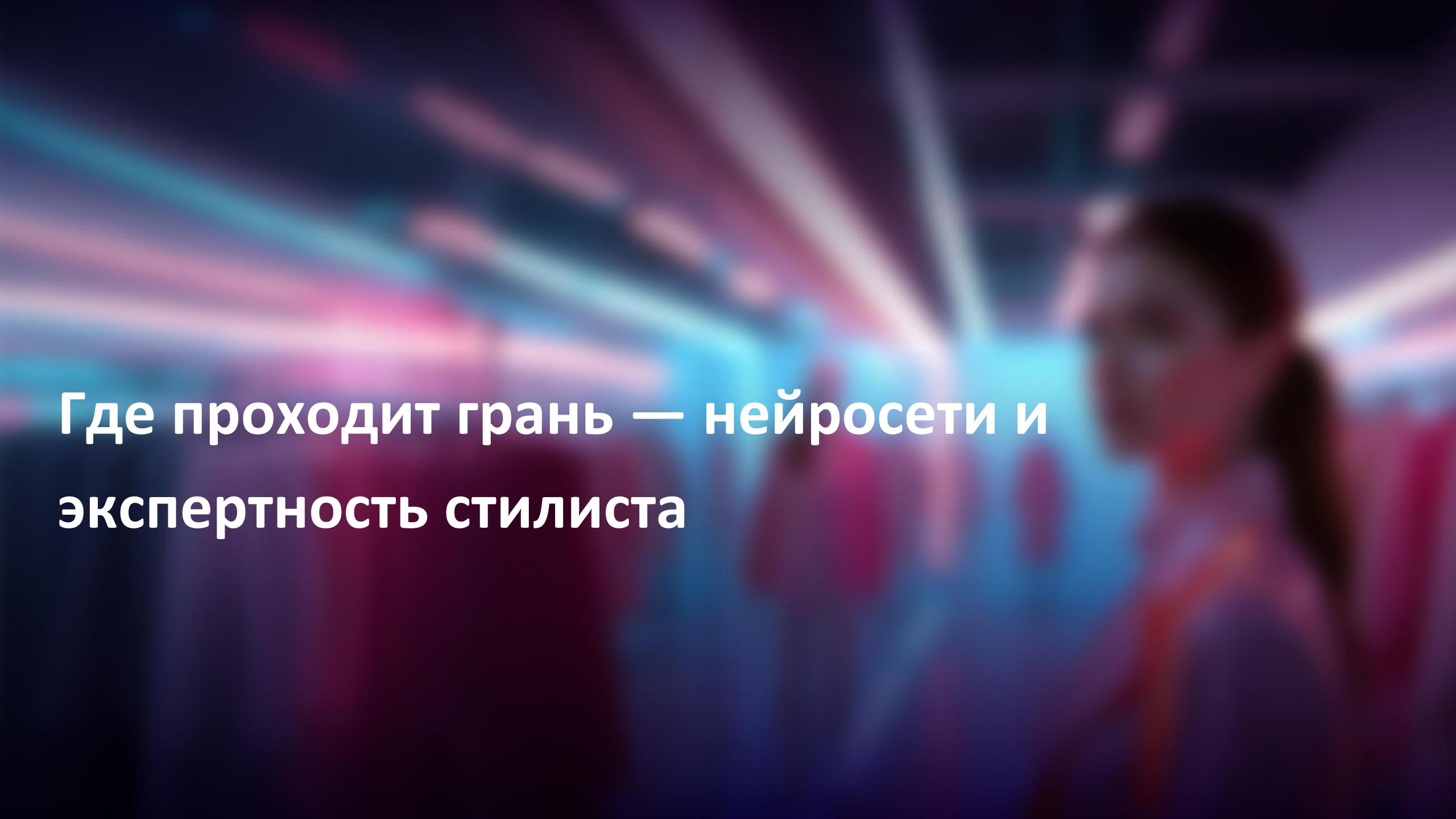
*С их помощью вы тратите меньше времени, меньше денег, а визуал работает на вас. Но при этом есть важный момент: не всё стоит перекладывать на нейросети, иначе легко потерять индивидуальность.*



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ





Где проходит грань — нейросети и  
экспертность стилиста

# Вкус, стиль, насмотренность — зона вашей экспертности

## Почему это важно:

Нейросеть выдаёт то, что в ней заложили

Если у стилиста нет насмотренности — он не сможет правильно сформулировать запрос

Результат будет случайным, а не отражающим профессиональный стиль

*Чтобы получить сильный визуал от нейросети, нужно самой понимать стиль, тренды, эстетику. Нейросеть не заменяет вкус — она усиливает его.*



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

# Контроль подачи — за это отвечает человек

## Почему это важно:

- Нейросети генерируют варианты, но отбор, финальная стилизация и подача — задача эксперта
- Ваш визуал должен отражать именно ваш почерк, ценности, уникальность
- Если всё строится только на нейросетях — профиль становится обезличенным

*Нейросеть — это ассистент. Но ключевое решение, финальный вид профиля и визуала — всегда остаются за вами.*



## Что можно доверить нейросетям:

- Генерация первых идей и образов
- Быстрый визуал для соцсетей
- Создание референсов, тестов, moodboard

## Что остаётся под контролем стилиста:

- Персонализация под клиента
- Осознанный выбор визуальных решений
- Сохранение индивидуального почерка
- Насмотренность и понимание трендов

*ИИ не чувствует характер человека, не видит нюансов фигуры, не знает ваших ценностей.  
За это всегда отвечаете вы как стилист.*



*Используйте нейросети осознанно. Не бойтесь технологий — бойтесь стать обезличенным профилем без характера.*

*Когда вы объединяете экспертью и возможности ИИ, ваш визуал становится сильным, современным и продающим.*

*А главное — он остаётся вашим уникальным стилем, а не копией, созданной по шаблону.*



# Подарок Чек-лист «Визуал стилиста без фотосессии»



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

ШКОЛА  
ИНЕССЫ  
ТРУБЕЦКОВОЙ

*Нейросеть – это база. А вы – это фильтр и  
дизайнер финального результата.*



@Tatiana\_bespoludneva



8(930)842-48-00



[https://t.me/nastyle\\_bestauniver](https://t.me/nastyle_bestauniver)

