

7 ZASAD DOBREGO PROMPTOWANIA

pod idealny film AI w Seedance 2.0

Bart Fórman | AI Filmmaker

Wiedza z 20 lat na planie + setki godzin w Higgsfield

Większość ludzi pisze prompty jak czata. A ja piszę je jak listę zdjęciową (shot list). Bo Seedance nie jest chatbotem. To wirtualna ekipa filmowa — a Ty jesteś reżyserem.

ZASADA 1

Najpierw stil, potem wideo. Zawsze.

Co większość robi źle: Otwierają Seedance, piszą długi prompt i klikają generuj. Efekt: wideo wygląda jak losowa mieszanka 10 różnych stylów, a AI nie wie co właściwie ma zrobić.

Jak to zrobić dobrze: 1. Zrób **stylowy still w GPT Image** (lub Soul Cinematic) 2. Dopracuj go do perfekcji — światło, kompozycja, kolor, styl 3. Wrzuć go do Seedance jako **obraz referencyjny** 4. Teraz pisz prompt tylko do RUCHU — nie musisz już opisywać całego świata

Dlaczego to działa: Jeden stil = 100% spójności wizualnej w całym filmie. Bez tego każdy shot będzie wyglądał inaczej, jakby robiły go różne ekipy.

Stack na start:

GPT Image → stil referencyjny → Seedance → wideo

ZASADA 2

Pisz prompt jak listę zdjęciową, nie jak czat

Co większość robi źle: "Zrób mi piękny film o mężczyźnie idącym po ulicy w deszczu, cinematic, film noir, super jakość."

To jakbyś na planie powiedział DP-owi "zrób ładnie" i wyszedł. On Cię zabiłby.

Jak to zrobić dobrze: Podziel prompt na 4 części:

[UJĘCIE]	medium shot, 35mm
[RUCH]	slow dolly-in, gimbal stabilized
[ŚWIATŁO]	hard key light left, warm 3200K, backlight rim
[AKCJA]	mężczyzna w czarnym płaszczu idzie pustą ulicą, deszcz pada, dym unosi się z kanału

Każda linia ma jedną funkcję. Seedance nie zgaduje. Ty mówisz dokładnie co ma być na każdym stanowisku: operator, oświetlenie, ruch, scenografia.

Pro tip: Nie używaj słowa "cinematic". To słowo za które AI nie wie co ma zrobić. Zamiast tego napisz konkretnie: jaki obiektyw, jakie światło, jaki ruch kamery.

ZASADA 3

Ruch kamery = jedno pole, nie dziesięć

Co większość robi źle: "Płynny ruch kamery, panowanie, przechylenie, przybliżanie, orbitowanie, śledzenie postaci, cinematic, filmowe..."

Za dużo naraz. AI robi wszystko po trochu i nic nie jest dobrze. To jakbyś kazał operatorowi naraz robić pan, tilt, dolly i zoom.

Jak to zrobić dobrze: Jeden typ ruchu na shot. I wszystko.

Dobre kombinacje: - □ slow dolly-in (przybliżenie na szynach) - □ slow pan left (obróć w lewo) - □ tracking shot following subject (śledzenie postaci) - □ handheld, slight shake (z ręki, delikatne drganie) - □ cinematic camera movement (co to znaczy?) - □ 5 różnych ruchów w jednym prompcie

W Seedance 2.0 masz też kontrolę ruchu w osobnych suwakach (motion strength, camera movement). Używaj ich zamiast wrzucać wszystko w prompt.

ZASADA 4

Jeśli masz wiele ujęć — każde musi mieć ten sam DNA

Co większość robi źle: Generują 5 shotów niezależnie, łączą je w montażu i w efekcie każdy ujęcie wygląda jak z innego filmu. Inny kolor, inna postać, inne światło.

Jak to zrobić dobrze: Masz dwie metody:

Metoda A — Stil referencyjny (łatwiejsza)

- Zrób jeden stil perfekcyjny w GPT Image
- Wszystkie shoty w Seedance mają ten sam stil jako reference
- Ten sam opis światła i koloru w każdym prompcie
- Efekt: 90% spójności

Metoda B — Keyframes (lepsz, ale więcej pracy)

- Pierwszy shot generujesz idealnie
- Eksportuj pierwszą i ostatnią klatkę
- Następny shot zacznij od ostatniej klatki poprzedniego jako start frame
- Efekt: 99% spójności, ciągłość wizualna

Pro tip dla postaci: Jeśli w filmie jest ta sama osoba w kilku ujęciach — trenuj dla niej **Soul ID** raz, a potem używaj go we wszystkich shotach. Nigdy więcej nie będziesz się męczył że postać się zmienia.

ZASADA 5

Dobre audio robi 50% wrażenia. I AI już to potrafi.

Co większość robi źle: Generują wideo bez dźwięku, potem wrzucają pierwszą lepszą muzykę z biblioteki i myślą że gotowe.

Jak to zrobić dobrze: Buduj dźwięk warstwowo, dokładnie tak jak w prawdziwej postprodukcji:

1. **Atmosfera (ambient)** — generowana w Seedance lub dźwięk z biblioteki
2. **Foley** — konkretne dźwięki: kroki, deszcz, oddech
3. **Głos** — ElevenLabs / Seed Audio (jeśli postać mówi)
4. **Muzyka** — na samym końcu, dopasowana do tempa montażu

W Seedance 2.0 możesz włączyć generowanie dźwięku razem z obrazem. Działa zaskakująco dobrze na atmosferę i foley. Używaj tego.

Zasada złota: Muzyka nie może być głośniejsza niż dźwięki otoczenia. Jeśli ludzie muszą się wysilić żeby usłyszeć co się dzieje — zrobiłeś źle.

ZASADA 6

Kontroluj czas trwania i rytm, nie pozwól AI decydować

Co większość robi źle: Generują 15 sekund i liczą że AI zrobi całą historię. Efekt: nic się nie dzieje przez pierwsze 8 sekund, a akcja zaczyna się za późno.

Jak to zrobić dobrze: Masz planować rytm ZANIM zaczniesz generować.

Przykładowy breakdown 15-sekundowego spotu: | Czas | Shot | Co się dzieje | |-----|-----|-----| | 0-2s | Wide shot | Ustalenie miejsca i nastroju | | 2-5s | Medium shot | Przedstawienie postaci | | 5-9s | Close-up | Emocja / punkt zwrotny | | 9-12s | Action shot | Główna akcja | | 12-15s | Final shot | Logo / CTA / payoff |

W Seedance ustawiasz długość shotu w parametrach. Nie generuj losowo — wiedz dokładnie ile potrzebujesz każdego ujęcia.

Pro tip: Zawsze generuj o 2-3 sekundy więcej niż potrzebujesz. Na montażu będziesz potrzebował nakładek (overlap) między shotami.

ZASADA 7

Postprodukcja nie jest opcjonalna. To tam robi się prawdziwy film.

Co większość robi źle: Wygenerują wideo w Seedance, pobiorą plik i wrzucają od razu na Instagram. Wygląda jak AI video.

Jak to zrobić dobrze: Zawsze robisz końcowy szlif w DaVinci Resolve / Premiere / CapCut:

1. **Grading** — dopasuj kolory między shotami, dodaj dominujący kolor
2. **Ziarno filmu** — 2-3% subtelnego ziarna usuwa cyfrowy gładki efekt AI
3. **Kontrast** — podbij cienie i światła
4. **Ostrość** — subtelne wyostwienie detali
5. **Halacja (bloom)** — trochę rozjaśnienia na światłach = filmowy look

5 minut pracy w postprodukcji = różnica między "AI video" a "film wygenerowany z pomocą AI".

Ludzie nie będą w stanie powiedzieć że to AI. Będą myśleć że to naprawdę dobry film.

PODSUMOWANIE

1. Najpierw stil, potem wideo
2. Pisz jak listę zdjęciową, nie jak czat
3. Jeden ruch kamery na shot
4. Ten sam DNA we wszystkich ujęciach
5. Dźwięk to 50% filmu
6. Planuj rytm zanim zaczniesz generować
7. Postprodukcja nie jest opcjonalna

Największy błąd jaki możesz popełnić: myśleć że dobry film AI to dobry prompt.

Prawda jest taka: dobry film AI to dobry reżyser. Prompt to tylko narzędzie. Ty decydujesz o kadrze, świetle, ruchu, rytmie i emocji.

Dokładnie tak samo jak na prawdziwym planie.

Chcesz więcej takich materiałów?

Obserwuj mnie na Instagramie: **@bartformanai** Więcej o współpracy:
linktr.ee/bartformanai

© Bart Fórman | AI Filmmaker