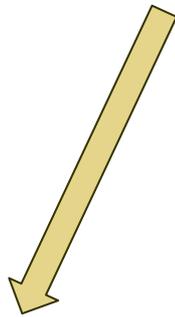




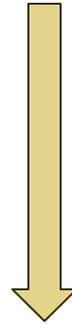
# ИМИДЖ СОТРУДНИКОВ

**Стиль, карьера  
и красота**

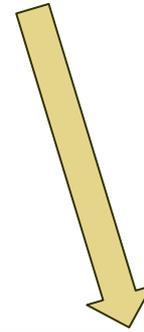
# ОБРАЗ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ, ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА



- позы и жесты
- манера сидеть
- улыбка
- походка
- чистота и аккуратность



- макияж
- украшения и аксессуары



Одежда  
(костюм,  
галстук,  
сорочка и т.д.)

# Позы и жесты

«Лицо может врать, руки никогда» Наполеон.

При переговорах не следует принимать позу агрессивности:

- насупленные брови,
- чуть наклоненная вперед голова,
- широко расставленные на столе локти,
- сжатые в кулак или сцепленные пальцы,
- не следует надевать затемненные очки.

# Манера сидеть

**Занимая место на стуле, помните:**

- **нельзя сидеть к кому-нибудь боком или спиной,**
- **садиться на стул верхом,**
- **мужчинам в присутствии дам нужно сидеть на стульях, а дамы – на диванах и креслах,**
- **сидеть надо уверенно, занимая весь стул, опираясь на спинку стула.**

# Улыбка

- **это универсальное средство общения.**

# Походка

- **движения всегда плавны, без суеты,**
- **при ходьбе надо держатся прямо, создавая ровный ритм шага,**
- **идти с носка, а не с пятки.**

# Чистота и аккуратность

- **Чистая одежда,**
- **Чистое тело,**
- **Приятный аромат** *обладательницам теплой палитры подходят пряные цветочные ароматы, женщинам холодной палитры – свежие, легкие, словно воздушные запахи, крупным женщинам – мускусные, восточные тяжеловатые запахи,*
- **Ухоженные волосы и руки.**

# Костюм. Галстук. Сорочка.

- Не носите слишком светлые костюмы; лучший цвет – темно-синий и темно-серый,
- Не надевайте темные и пестрые сорочки,
- Подбирайте галстуки не слишком яркие и без броских узоров,
- Носите носки темных расцветок,
- Слишком обтягивающие вещи, особенно темного цвета, как правило, еще больше подчеркивают недостатки фигуры,
- *Деловая длина юбки, как это принято, должна доходить до середины колена плюс-минус 5 см (вниз или вверх). Юбки макси и мини просто не существуют в мире деловых женщин,*
- Что касается обуви, то высота каблука должна составлять не выше 5–6 см. Шпильки на работе не уместны, как и открытый мысок обуви, хотя открытая пятка разрешена,
- Чулочные изделия, конечно же, необходимый атрибут для женщин в деловой повседневности, причем независимо от погоды.

# Макияж

- При этом не забывайте, что тушь для ресниц и блеск для губ ни в коей мере макияжем не являются.
- Необходимо подчеркнуть свой оттенок кожи подходящим именно вам тональным кремом (пудрой), тоном помады (не блеском) и цветом теней.
- Нужно осторожно подходить к выбору оттенков, это должны быть приглушенные тона, предпочтение отдается коричневой гамме, для того чтобы не привлекать внимание к самому макияжу.

# Украшения и аксессуары

- это исключительно дорогая и качественная бижутерия или скромные,
- не кричащие украшения из золота или серебра,
- красивые, благородных расцветок качественные платки, подобранные с учетом индивидуальных особенностей,
- шарфики элегантно дополнят деловой костюм и сделают ваш образ неповторимым и элегантным,
- сумочки, портфели,
- телефоны, ручки, папки.

*Успех вашей карьеры, продвижение по служебной лестнице зависит от удачно выбранного имиджа. И большой ошибкой будет самонадеянно полагать, что имидж сформируется сам по себе. Ведь тогда и жить он будет отдельно от вас, в то время как должен слиться с вами воедино, дополняя вашу личность новыми гранями. Правильный имидж – это законченный совершенный образ вашего рабочего “я” и гарант стабильности и эффективной работы организации, в которой вы трудитесь.*

# Ответьте на вопросы:

- **Объясните русскую народную пословицу: «Самолюб никому не люб»?**
- **Почему предъявляются повышенные требования к одежде работников офиса?**
- **В чем сущность понятия «имидж сотрудника»?**
- **Перечислите составляющие имиджа сотрудника.**

# Основные понятия:

- **Должностная инструкция**
- **Поза**
- **Жесты**
- **Манера сидеть**
- **Макияж**

# Домашнее задание

**Вы собираетесь работать в фирме. Опишите предполагаемую внешность будущего руководителя.**