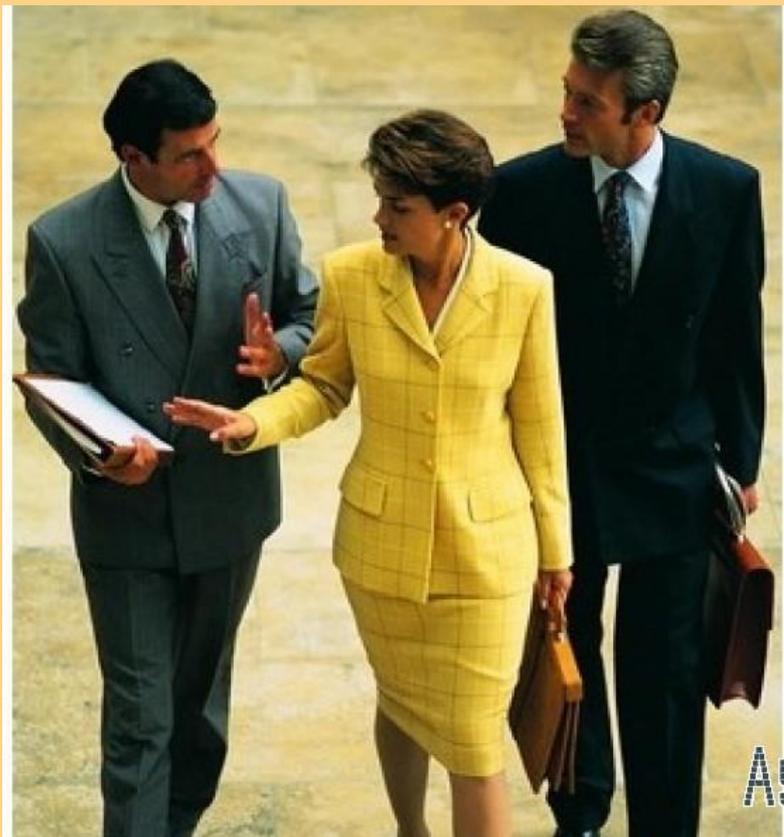


# Сам себе имиджмейкер





*Взять обычного человека,  
Дать немного Воспитания,  
Добавить необходимое  
Образование,  
Наделить умением  
соответствующего Одевания,  
Обучить правилам делового  
Общения.*

*Четыре добродетели,  
диненные хорошими манерами  
И необходимым набором  
профессиональных навыков,  
Рождают чудеса даже в мире  
бизнеса.*

*М.А.Архангельская*

*Требуются считанные секунды, чтобы произвести первое впечатление, и вся оставшаяся жизнь, чтобы его исправить.*

- Если участнику деловой коммуникации не удастся так преподнести себя, чтобы сформировать у партнера положительный и престижный образ, рассчитывать на успех не придется. Всего несколько секунд нужно для того, чтобы произвести первое впечатление, а сколько времени понадобится, чтобы изменить его?!
- Постарайтесь разобраться в себе, определить свои сильные и слабые стороны. Для самопрезентации важно также помнить о своих достижениях и потенциальных способностях и возможностях, укреплять уверенность в собственных силах.

## *Первое впечатление не всегда верно, но всегда устойчиво*

- Как вы думаете: за какое время один человек составляет свое первое впечатление о другом? В течение **первых 60 – 90 секунд** в нашем подсознании создается образ человека. Надежность визуального оценочного метода составляет около 80%.
- Первое впечатление складывается на основе **вербальных** (то, что мы говорим), **вокальных** (то, как мы говорим) и **визуальных** (то, как мы при этом выглядим) компонентов общения.
- **Вербальные компоненты** – это смысл первых 10 слов, в число которых входят слова приветствия, представление себя, передача вашего отношения к встрече. Обязательно произносится и имя человека, на которого вы хотите произвести хорошее первое впечатление.
- **Вокальные компоненты** – то, как мы говорим эти слова: скорость, интонация, тембр, громкость, ударение, ритмика. Для каждого слова существует только один способ его написания и более сотни различных на слух и по смыслу вариантов его произнесения. Вокальная гибкость придает семантическое многообразие одним и тем же словам.
- К **визуальным компонентам** (то, как мы выглядим в процессе общения), на которые следует обращать внимание, относятся: мимика, взгляд, жесты, осанка, одежда. Многие из того, что вы хотите сказать, вы можете выразить своими жестами, одеждой и манерой поведения.

## *По одежке встречают...*

- *Если вы выглядите, как президент компании, то при равенстве прочих условий вы им станете.*
- Внешний вид и манера держаться при прочих равных условиях являются условием карьерного роста. Манера держаться в сочетании со стилем одежды может на 90% определить отношение к деловому человеку. Вы не просто надеваете костюм. Вы надеваете униформу для карьеры, ваша одежда является вашей визитной карточкой.
- Ваша культура и ваша хорошая одежда – это возможность сделать скрытый комплимент окружающим: «Вы мне нравитесь, и я хочу вам понравиться, потому что я уважаю ваше мнение». Не пренебрегайте этой возможностью.
- Большинство компаний имеет свой стиль одежды. Если этот стиль обозначен как элемент корпоративной культуры, то при приеме на работу вам об этом скажут. Даже в тех компаниях, где нет официальных требований к стилю одежды, на самом деле негласные требования существуют. В этом случае внимательно приглядитесь, во что одеты сотрудники фирмы. Главное – почувствовать нечто общее, что используется каждым. Смотрите на ведущих специалистов. Либо на тех, кто занимает ключевые позиции, и оденьтесь под них.

# Три альтернативы выбора одежды

| <i>Консервативный стиль</i>  | <i>Стиль взаимодействия</i>   | <i>Творческий стиль</i>   |
|--|---|---|
| Подходит юристам, банкирам, государственным служащим.              | Подходит сотрудникам фирм, которые заняты коммуникацией, установлением отношений и торговлей. | Подходит к таким сферам деятельности, как мода, дизайн, реклама, косметика, шоу-бизнес. |
| Основная функция - придать авторитет и подчеркнуть компетентность. | Основная функция - быстро вызвать расположение.   | Основная функция - показать наличие творческого потенциала.                             |
| Стиль, основательно проверенный временем.                          | Одежда этого стиля не должна радикально отличаться от классического костюма.                  | Вы должны стараться выглядеть лучше и постоянно быть в ногу с модой.                    |

## *Консервативный стиль*

## *Стиль взаимодействия*

## *Творческий стиль*

- Классический костюм.

- Ничего яркого. Стиль базируется на уменьшении контраста между сорочкой и костюмом.

- Новики моды, авангард.

- Максимальный контраст между сорочкой и костюмом.

- Мужчинам полный костюм можно не надевать.

- Свитера с необычной горловиной или жакеты с неправильными линиями.

Комплектные аксессуары, находящиеся в согласии с костюмом.

- Легкий макияж для женщин обязателен.

- Приближенные к классическим формы брюк для женщин.

- Хорошие часы, серьги классической формы.

Мужчинам можно галстук не надевать.

Макияж для женщин легкий.

Цвет – хороший способ показать себя. Порой маленькое яркое пятно в ансамбле лучше, чем ярко-красный переливающийся костюм.

| <i>Консервативный стиль</i>  | <i>Стиль взаимодействия</i>                      | <i>Творческий стиль</i>               |
|--|--|---------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Обувь на среднем каблуке.</li> <li>· Юбка длиной до уровня колена.</li> </ul>   | <p>Как правило, подходит для первой встречи.</p> | <p>Не подходит для первой встречи</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Юбка длиной до уровня колена.</li> <li>· Мужчинам - никаких аксессуаров, кроме хороших часов, обручального кольца.</li> </ul> |  |                                       |
| <p>Идеально подходит для первой встречи.</p>   |  |                                       |

## **Элементарные вещи, которые вы должны знать:**

- все, что вы носите, говорит о вас, даже если вы об этом не догадываетесь;
- в каждой компании есть свой «код» или стиль одежды, который ожидают и от вас;
- когда вы не можете понять, что ждут от вашей деловой одежды, - не бойтесь спрашивать;
- помните, что попытка сэкономить на себе в одежде приведет лишь к тому, что на вас попытаются сэкономить все остальные.

# Рекомендации:

1. Самое важное правило – одеться соответственно. Изучите будущую аудиторию. У всех фирм есть свой код в одежде. Сотрудники крупной фирмы, связанной с бухгалтерским учетом и менеджментом, одеваются совсем иначе, чем небольшой компании звукозаписи. Людям нравятся те, кто выглядит похоже на них самих, поэтому приспособьте свой внешний вид к общему стилю своей будущей аудитории.
2. Приспосабливаться к стилю своей аудитории вовсе не значит жертвовать изяществом. Вы оскорбите их, если будете выглядеть неряшливо.

## *Рекомендации:*

3. Вы можете ободрить аудиторию своим видом. Покажите, что вы уже преодолели все трудности и проблемы и что они тоже могут это сделать.
4. Если вы выступаете перед аудиторией противоположного пола, не перестарайтесь в своем желании уподобиться им. Женщина, одетая в женственный, хорошо сидящий костюм, выступая перед преимущественно мужской аудиторией, достигнет гораздо большего, чем в строгом мужском костюме в узкую полоску.

# *Рекомендации:*

5. **Никогда не позволяйте, чтобы ваша внешность превалировала над вашим выступлением. Аудитория собралась, чтобы услышать, что вы хотите сказать, а не увидеть, во что вы одеты. Если вы хотите показать себя как знатока в своем предмете, то вам скорее поможет одежда сдержанная и солидная, чем небрежная или очень эффектная.**
6. **Подготовка очень важна. Никогда не оставляйте решения, что же надеть, на последний вечер. Решите это немного раньше, чтобы все было подготовлено, выглажено и проверено заранее.**

**Имидж** – целенаправленный сформированный образ кого или чего-либо (лица, товара, фирмы)

**Имиджмейкер** (от англ. *imagemaker*, *image* – «образ» и *to make* – «делать, создавать»)

**Имиджмейкер** - специалист, разрабатывающий стратегию и технику эффективного формирования имиджа какого-либо лица, фирмы, товара, выделяющий определенные ценностные характеристики, призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие в целях популяризации, рекламы.

- Формирование правильного имиджа – то, что необходимо любому публичному человеку. Выразительный имидж – то, без чего нельзя добиться успеха и процветания любому из нас. Представители большинства профессий – будь то бизнесмен, политик, предприниматель или менеджер – ежедневно общаются и работают с людьми. Впечатление, созданное ими в процессе общения, напрямую влияет на успех бизнеса и карьеры – для этого и нужен имидж. Именно поэтому имиджелогия - «искусство управления впечатлением» – сегодня особенно актуальна.
- Умение произвести нужное впечатление - один из основных слагаемых успеха. Мы живем в рамках стереотипов. И, к сожалению, чаще отдаем деньги за имидж (упаковку и позиционирование), чем за профессионализм или качественную начинку.

- В эффективном имидже нуждаются не только политики, бизнесмены и светские личности (хотя для них имидж особенно важен). Каждый в силах изменить свою жизнь в лучшую сторону, повысить свое социальное положение или наладить личную жизнь, просто сменив или подкорректировав свой имидж.
- Грамотное создание имиджа требуется не только отдельным людям, но и целым компаниям. Термины «корпоративный имидж», «деловой имидж», «имидж компании», «имидж предприятия» давно и прочно вошли в жизнь современного бизнес-сообщества. Профессионально созданный имидж необходим как самим компаниям, так и их управленцам, а также менеджерам высшего и среднего звена.

**5 секунд нужно человеку, чтобы почувствовать, нравитесь Вы ему или нет. Всего 5 секунд, за которые человек успевает оглядеть Вас с головы до ног и решить, что вы собой представляете, предположить, какой у Вас характер, интеллект, привычки. Потому что ни для кого не секрет – человек есть то, что он ест и... носит. Внешний вид должен транслировать информацию о Вашей жизненной позиции**

# Дресс-код для офиса

Выбирая модели одежды для работы, постарайтесь решить три главные задачи:

1. Не вызвать раздражение начальства неуместной сексапильностью
2. Чувствовать себя комфортно на протяжении всего рабочего дня.
3. Находиться на пике модных тенденций.

# Для ЖЕНЩИНЫ



## Классические модели одежды для офиса ЖЕНЩИНЕ:

- юбка-карандаш чуть ниже колена и сидящая строго на талии;
- приталенный блейзер, подпоясанный тонким кожаным ремешком или широким поясом-корсажем;
- женственные блузки из мягких, струящихся тканей с элегантными рукавами-фонариками или буфами светлых оттенков, чаще всего белого;
- элегантный приталенный сарафан из плотной ткани: шерсти, трикотажа, твида, плотного хлопкового полотна, которые будут повторять контуры вашего тела и в то же время останутся достаточно просторными, чтобы не подчеркивать ненужный и слишком навязчивый в деловой обстановке эротизм женской фигуры;
- традиционные «мужские» брюки без строгих стрелок, мягкого силуэта в сочетании с приталенными пиджаками;
- широкие брюки в сочетании с укороченными кофточками из тонкого трикотажа;
- узкие брюки-сигаретки.

- **Платье.** Уместно только внутри своего коллектива. Обязателен длинный рукав, минимум три четверти. Расцветка – одного тона темного или благородного оттенка, можно допустить полосы или клетку, но не вызывающие. Прекрасно подходит для деловой женщины платье с жакетом, подобранные в тон, либо наоборот в контрастных оттенках. Жакет ни в коем случае не должен подчеркивать контуры тела. Лаконичное минималистское монохромное платье-туника, перехваченное ремнем – черного или контрастного цвета.
- **Деловой костюм.** «Достаточно облегающий, чтобы показать, что вы женщина, но и достаточно свободный, чтобы показать, что вы леди» - Эдит Хэд. Никакой приталенной или обтягивающей одежды – для дресс-кода это запрет. Отдайте предпочтение **деловому костюму** простого покроя. Допускается различная длина рукава – от локтя до кисти, а также вырез воротника, в рамках приличий, естественно. Чем естественнее и комфортнее Вы чувствуете себя в деловом костюме, тем лучше Вы в нем выглядите.

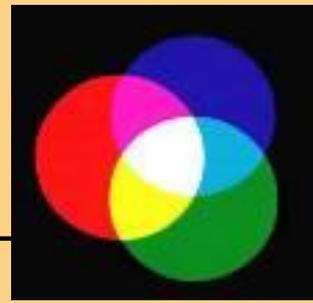
**Украшения.** В умеренном количестве и хорошего качества, идеально подобранные под ваш образ и стиль, а также с учетом ваших внешних данных.

**Обувь.** Главные обувные требования:

- ретро-стиль;
- высокий устойчивый каблук;
- лакировка и глянец;
- темный цвет;
- твид;
- треугольный нос;
- плотные непрозрачные колготы.



## Цветовая палитра



По результатам исследований самая деловая палитра – синяя (кроме ярких цветов), ахроматическая (черный, серый, белый) и натуральная гамма с преобладанием светлых, мало насыщенных цветов одежды.

Конечно, подбор цвета определен цветовыми особенностями внешности человека, но для любого цветотипа можно подобрать подходящий оттенок в синей палитре!

Черный костюм вне этикетных ситуаций следует постоянно носить лишь цветотипу «Зима», т.е. ярким брюнеткам, да и то до определенной поры (пока женщина выглядит ярко и молодо). С возрастом и поседением волос следует переходить на варианты синего, сине – серого.

## Цвета, повышающие рейтинг деловых качеств:

- темно – коричневый/синий (ультрамарин) – усиливает восприятие Вашей бескомпромиссности;
- коричневый с оливковым или зеленым – усиливает восприятие прагматизма, практичности, приземленности;
- синий с серым или черным – официальности, нейтральности, холодности;

Менее желательны, но допустимы костюмы цвета черного кофе, темный болотно-зеленый, темной морской волны и темно-фиолетовый, темный сине – зеленой (зрелой) бирюзы.

Оптимальны цвета экологии: все оттенки песочного, коричневого, зеленого цветов.

**Понижают рейтинг деловых качеств: все очень яркие цвета (люминесцентные); платья светлых и ярких расцветок.**

**Чем больше цветовая насыщенность, тем ниже рейтинг деловых качеств (самый низкий рейтинг у красного, малинового, ярко – розового цветов).**

**Поэтому избегайте красного и желтого цвета.**

**Нежелательно использовать зеленый и бордовый – для костюмов; ярко-розовый, лиловый, фиолетовый – для блузок.**

Деловому имиджу должна соответствовать также и ваша верхняя одежда. Для плащей и пальто оптимальны цвета: бежевый, черный, темно-синий.

Идеальной деловой расцветкой для шуб и дубленок является бежевый, серебристо-серый, но возможна и коричневая гамма.

Отрицательные оценки имеет одежда бордового и зеленого цветов, а также одежда из блестящих тканей под серебро и золото.

## Стиль одежды

Основа имиджа – это стилистическое решение одежды. Стиль для деловой женщины предпочтителен классический и деловой. Возможно использование стиля Шанель.

Недопустимы романтический, фольклорный, спортивный, фантазийный, авангардный стили.

Допустимы лишь отдельные неброские элементы этих стилей. Например, уместен костюм классического стиля с блузкой спортивного стиля с обстрочкой; классическое платье с нарядным кружевным воротником романтического стиля (но без оборок и рюшек!).

Наиболее высокий рейтинг деловитости имеет прямоугольная геометрическая форма с плечевыми накладками, подчеркивающими форму костюма.

- Деловой костюм женщины должен быть модного покроя, вытянутого, слегка приталенного силуэта и умеренной длины, гармоничной с индивидуальными особенностями формы ног. Самая короткая деловая длина – чуть выше колена! Необходимо строго соблюдать границы мини в деловом имидже.
- Имидж должен строиться на прямых, вертикальных линиях силуэта. Мягкий силуэт – не для делового костюма! Овальные, шарообразные, трапециевидные геометрические формы костюма в деловом имидже не допустимы.

## Виды одежды

- Наиболее предпочтительны деловые костюмы с блузкой.
- По результатам проведенного нами исследования самыми удачными сочетаниями для делового имиджа следует считать:

**Темно – синий** костюм с бежевой, бледно-бежевой-розовой или светло-голубой блузкой с темно-синими или сине-черными дополнениями (туфли, сумки);

**Серый** (с голубоватым оттенком) костюм с белой, бледно-голубой блузкой и темно-бордовыми дополнениями (сумкой, туфлями);

**Черный** костюм с белой, бежевой, голубой или бледно-сиреневой блузкой и дополнениями в тон костюму;

**Бежевый** костюм с блузкой цвета слоновой кости или темно-синей и дополнениями в тон с блузкой.

Таким образом, имея **2-3** костюма подходящей цветовой гаммы и несколько блузек, можно составить приличное число элегантных комбинаций для того, чтобы уметь выглядеть деловой.

- использование **делового платья с жакетом** поднимает доверие к женщине как деловой и авторитетной. Такое платье может быть в тон с жакетом, а может контрастировать.
- Желательны строгие **закрытые блузки**, допустима блузка – топ, без явного декольте.
- **Жилет с юбкой и блузкой** или **юбка и блузка** возможны, хотя имеют меньший рейтинг деловых качеств. Они уместны для администраторов различных учреждений. Жилеты должны быть абсолютно деловой стилистики (в блузе возможны лишь романтические детали). В этом случае лучше, если юбка и блуза выполнены в одном цвете либо в оптимальном для делового имиджа сочетании.
- **Брючный костюм** имеет невысокий рейтинг деловых качеств.

Исследования во всем мире и наши исследования стереотипов восприятия одежды женщин на рабочем месте убедительно показывают, что брючный костюм по типу мужского, хоть и признается допустимым, но меньше подчеркивает авторитет и высокий жизненный уровень, чем костюм с юбкой.

Среди **верхней одежды** неуместны в деловом имидже куртки – парки, полупальто, полушубки и другие изделия, не закрывающие край платья, юбки и т.д.

### **Ткани.**

Ткани следует выбирать добротные, без эффекта блеска. Избегайте толстых драпов. Предпочитайте гладкие, с небольшой выработкой или букле для костюмов в стиле Шанель, плотные, натуральные, маломнущиеся.

### **Качество.**

Предпочитайте высококачественный пошив. Следите за отсутствием дефектов посадки изделия на фигуре.

### **Покрой.**

Должен быть элегантным и не остро модным, в соответствии с деловым и классическим стилем.

### **Фактура и рисунок ткани.**

В костюмах предпочитайте однотонные цвета, можно – в малозаметную тонкую полоску или неяркою клетку. Клетка должна быть неконтрастной, среднего размера. Подходит клетка для делового имиджа лишь невысоким и худеньким женщинам.

Аккуратно используйте букле, а также ткани с ворсом и начесом.

**Блузки** могут быть однотонными или с неярким рисунком, построенным на неконтрастных сочетаниях. Нежелательны цветочные орнаменты, геометрические и абстрактные рисунки

## Аксессуары

Уместны платок на шею или галстуки типа мужского.

Можно носить немного модной качественной бижутерии, но не более двух вещей одного ансамбля. Очень важно, чтобы все изделия комплекта не были сосредоточены в одном месте, поэтому три одновременно надетых кольца – не для деловой стилистики.

Наиболее оптимальными для делового имиджа являются украшения из камней (платина, золото, серебро). Хороши камни приглушенных тонов (яшма, лазурит, оникс, агат, бирюза и т.д.). Великолепны изделия из жемчуга.

Ювелирные изделия не должны привлекать внимание своей дороговизной. Если Вы хотите продемонстрировать свое благосостояние, делайте это изысканно. При этом помните, что ювелирные изделия с бриллиантами в деловом имидже вполне уместны в нашей стране, тогда как в общении с зарубежными партнерами целесообразнее их избегать.

Всегда универсально уместно обручальное кольцо, которое говорит о Вашем жизненном опыте и надежности.

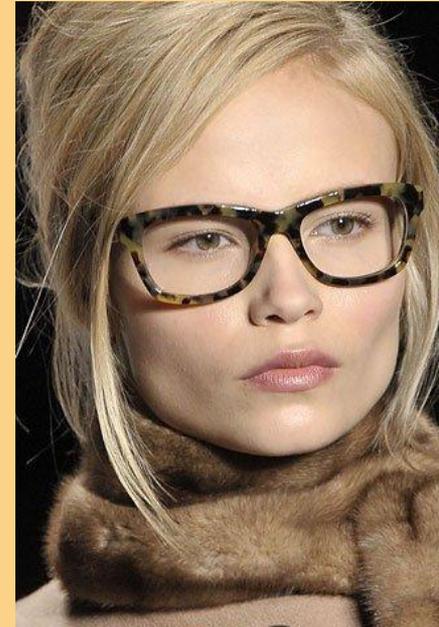
## Правила в подборе украшений для делового имиджа:

- не использовать слишком блестящие и яркие украшения;
- избегать очень крупных украшений;
- не надевать динамичных (качающихся, звенящих) украшений;
- избегать очевидно дешевых и низкокачественных украшений;
- не надевать очень редких (антикварных) и слишком дорогих украшений.

## Очки

Очки вносят свой существенный вклад в формирование имиджа деловой женщины. Психологические эксперименты показали, что женщины в очках воспринимаются более умными, прилежными. Рейтинг всех их деловых качеств повышается!

Однако затемненные очки в деловом имидже приводят к противоположному эффекту. Люди, носящие их, не вызывают доверия, воспринимаются как претендующие на определенную вычурность, игнорирующие чужие интересы, закрытые для общения, менее откровенные.



## Обувь

Обувь предпочтительнее классического стиля. Оптимальным считаются туфли – лодочки, на среднем каблуке, матовой кожи. Цвета: черный, темно – синий, темно-коричневый, темно-серый.

Недопустима обувь двухцветной окраски, яркая, пестрая, с вычурными каблуками и блестящими украшениями.

## Чулки

В деловом имидже по существующему во всем мире стандарту женщина должна быть в чулках в любое время года. Фактура чулок должна быть гладкая, без особого блеска, рисунка или выработки.

## Сумки

Сумки должны быть деловой стилистики. Хорошо, если в Вашей сумке большое количество отделений, в которых можно разместить ключи, кошелек, записную книжку, визитные карточки, очки, телефон и т.д.



## **Прическа**

Прическа должна быть аккуратная. Лидером делового стиля является стрижка типа каре (максимум до плеч), любые стрижки на прямых или слегка волнистых волосах. Не приветствуются в деловом имидже завитки, любые волнистые линии. Абсолютно недопустима прическа из длинных волос, если деловой партнер женщина.

## **Макияж**

Модный, умеренный, подходящий к Вашему цветотипу. Психологические исследования определенно свидетельствуют, что прошли те времена, когда допускалось отсутствие макияжа у женщин.

## **Ногти**

Ногти должны быть ухоженными. Делайте маникюр. Лак предпочтительней в пастельной гамме цветов, сочетающийся с помадой и макияжем в целом, а также с одеждой.

## **Мелочи**

Обращайте на них внимание.

Пользуйтесь визитными карточками. Подумайте об их качественном и профессиональном исполнении. В оформлении своих визитных карточек используйте деловую цветовую палитру!

Не пользуйтесь школьными ручками, не носите с собой огрызков карандашей.

- Недопустимо находиться на деловой встрече с партнерами в брючном костюме.
- Это правило касается не только канонам делового мира и женского дресс-кода, по исследованиям психологов можно судить о том, что брючный костюм не приводит женщину к успеху в бизнесе, а напротив, делает их визуально миниатюрней и слабее мужчин, носящих все тот же брючный костюм. Подобный наряд, как ни странно, снижает авторитет в деловом кругу.
- Чем консервативней обстановка, тем меньше поводов появляться в брючном костюме. Этот вариант вполне уместен на выездах и автобусных экскурсиях. В загородных семинарах и встречах вне офиса. В офисе все-таки лучше надевать юбку.
- Мини-юбка недопустима. Когда в деловом мире говорят о мини, то в этом случае подразумевается итальянский вариант мини юбки – до колен. А вот мини, в том понимании, в котором привыкли видеть все мы – ассоциируется лишь с древнейшей профессией. Деловая женщина должна иметь юбку несколько длинней, чем диктует ей смелая мода.

## Что выбрать: костюм или платье?

- Как известно, платье является внутриофисной одеждой. Если вы находитесь в окружении своих сослуживцев – то платье весьма актуально. Даже в этом случае необходимо наличие длинного рукава, не менее три четверти. Лучше всего выбирать однотонные варианты темных оттенков, а так же допустимы мелкие клетки и размытые полосы. Для теплого времени года вполне подойдут светлые платья бежевых и металлических оттенков. Конечно, женское платье вполне приемлемо для невысокопоставленных должностей, однако, если женщина хочет оставить о себе впечатление и придать авторитетности, лучше выбрать деловой костюм.

- Отлично смотрится платье, дополненное деловым жакетом, контрастирующим по цвету с платьем. В этом ансамбле, жакет должен прикрывать, а не подчеркивать контуры тела. Женская одежда в обтяжку – один из запретов деловой одежды.
- Деловой костюм минималистичного покроя создаст тот необходимый авторитарный имидж. Это основная официальная женская одежда, не стоит беспокоиться о том, что вы будете выглядеть «синим чулком». Перед вами открывается вариации цвета и фасонов. Вы можете варьировать длину рукава и фасон проймы. А при помощи аксессуаров Вы создадите свой неповторимый деловой стиль и законченный вид. Дополнения в виде платка, украшений или блузки помогут создать праздничный или строгий образ.

















MODMAP.RU





Для  
МУЖЧИНЫ

## Общая характеристика стиля делового мужчины:

- консерватизм (так как деловая сфера почти не подвержена случайным влияниям);
- умеренность, т.е. не должно быть слишком резких цветовых контрастов, излишне вычурных фасонов одежды или обуви и т.п.;
- безупречная аккуратность и опрятность, поскольку небрежно или криво завязанный галстук, грязная обувь, мятая сорочка создают впечатление, что носитель такой одежды нетребователен к себе или не уважает окружающих.

Возникает предположение, что он также нетребователен к себе и при исполнении договоров, и также неуважителен будет к интересам партнеров в деловой сфере.

# Деловой мужчина должен выглядеть:

- уверенным в себе;
- солидным;
- деловым;
- элегантным;
- внушающим доверие;
- не лишенным вкуса;
- надежным;
- порядочным;
- аккуратным.



## Сколько костюмов следует иметь современному деловому мужчине?

Сколько угодно! Существует только нижняя граница - **не менее трех**: для повседневной носки можно рекомендовать серый и синий цвет, для торжественных случаев - черный. Однако при столь небольшом количестве костюмов можно ожидать их быстрой изнашиваемости, и, чтобы избежать впечатления заношенности в одежде, придется чаще покупать новые костюмы, что в конечном итоге не позволит сэкономить на деловом гардеробе.

- Если принимать во внимание темп и ритм современной деловой жизни, необходимость частых транспортных перемещений, долгих ожиданий в аэропортах в связи с задержками авиарейсов, климатические и погодные катаклизмы, а также практически бесконечный рабочий день бизнесмена, число деловых костюмов не должно быть **менее десятка - на все сезоны**. И это минимум, так как какое-то время некоторые костюмы находятся в чистке, у иных оторвались пуговицы или они просто надоели своему хозяину.

Существует правило, которого обычно придерживаются в западных деловых кругах: бизнесмен, деловой человек не должен появляться на службе в одном и том же костюме несколько дней подряд - желательно, чтобы даже два дня подряд этого не случилось, - иначе кто-либо из коллег может высказать предположение, что он провел ночь не дома!

- **Обувь** - полуботинки, цвет - только черный. Допускается темно-коричневый, например, летом, к серому костюму. Обувь - только на шнурках (никаких пряжек, "языков" и "липучек"!), подошва тонкая, кожаная или из заменителя, но всегда без ранта, который уместен только в уличной обуви. Обувь делового мужчины может соответствовать моде, однако не должна содержать ультрамодных элементов; вообще желателен некоторый налет консервативности, как и во всем внешнем виде.
- Не допускается в деловом мире обувь из замши, лаковая (она для вечерних деловых приемов), из кожи крокодила и змеи.
- **Носки** - важнейший элемент одежды. Их цвет всегда повторяет цвет обуви, а цвет обуви, как известно, черный.
- Недопустим цветной рисунок на носках, он может быть только фактурный.

- Верхняя одежда должна по цвету и фактуре ткани соответствовать костюму, чтобы в тот момент, когда деловой человек снимает плащ или пальто, не было дисгармонии в одежде.
- Шляпа (может быть, кепка) соответствует моде, но умеренно. Шарф - тот элемент гардероба, который может быть ярким (белым, красным), но должен гармонировать со всей прочей одеждой, но может быть также и весьма скромным по расцветке. Берет в качестве головного убора в деловой одежде недопустим, равно как и шарф ручной вязки.
- Плащ или пальто тоже вполне могут соответствовать моде, но не должны быть ультрамодными.
- В верхней одежде, как и в костюме, недопустимы черты военного, спортивного и т.п. стиля.
- Цвет для верхней одежды предпочтителен серый, черный, синий.
- Зонт - черный.



**Аксессуары** - сумка, визитка, портмоне, папка или кейс, футляр для очков и др. - предпочтительно из натуральной кожи, но не из кожи змеи, крокодила и пр.

Цвет аксессуаров - черный, темно-серый, никаких ярких расцветок.

**Парфюмерные и косметические средства**, используемые деловым мужчиной, должны быть одного наименования (одной "линии"); запах должен быть сведен к минимуму, даже если это изделия дорогой и модной парфюмерной фирмы.

## Несколько рекомендаций по украшениям:

- Украшениями в деловой мужской одежде может быть одно кольцо, допускается натуральный камень, но цвет камня - серый, черный, бесцветный (бриллиант).
- Кольцо должно быть дорогое, массивное; если нет возможности иметь дорогое кольцо, его ни в коем случае не следует заменять дешевым, - лучше вообще обойтись без кольца.
- Заметим, что обручальное кольцо украшением не является, это символ семейного статуса.

### **О запонках и булавке для галстука:**

- Строго говоря, они украшениями не являются, так как несут вполне определенную функциональную нагрузку. Однако, будучи оформлены художественно, они одновременно служат и украшениями.
- Рекомендуется, чтобы запонки и булавка для галстука составляли единое целое по оформлению, т.е. комплект. Они не должны быть слишком крупными, вычурными, должны быть выполнены только из натуральных материалов - серебро, золото, перламутр, драгоценные, полудрагоценные и поделочные камни (бриллиант, янтарь, тигровый глаз и т.д.).
- Недопустимы запонки и булавки из пластмассы и т.п. материалов, имитирующие натуральные камни.

- **Прическа** делового мужчины - по моде, но в умеренном ее выражении; например, если это прическа с длинными волосами, то они сзади не должны быть длиннее верхнего края воротника сорочки.
- Абсолютно недопустима для делового мужчины серьга (серьги) в ухе.
- Современный деловой этикет отрицательно относится также к бороде и усам как элементам внешнего вида.
- Некоторые фирмы даже предусматривают это в Правилах внутреннего распорядка: "Ношение бороды и усов допускается только в случае, если таковое обусловлено справкой от врача (о том, что коже противопоказано ежедневное бритье). Но в этом случае есть ограничения - борода должна быть аккуратно подстрижена, а кончики усов - не ниже углов рта".
- К рукам делового человека предъявляются требования чистоты, аккуратности, опрятности. Лак на ногтях недопустим.

## Основной вид мужской деловой одежды - костюм-тройка.

- От качества ткани костюма зависит то, как долго он сохраняет форму, как долго держатся "стрелки" на брюках. Желательно, чтобы ткань была выполнена из "сухой" нити, т.е. сильно крученой. (Такая ткань долго остается сухой при попадании под дождь.) Выбирая костюм в магазине, достаточно сжать в руке край изделия на 1-2 секунды; разжав руку, Вы видите, насколько помята ткань: если она мгновенно приняла прежний вид, т.е. не помялась, значит, нить хорошо крученая, если же на ткани осталась помятость (следы заломов), - нить обработана плохо, такой костюм к концу рабочего дня будет выглядеть мятым, а это производит впечатление неопрятности.
- Длина полы пиджака в современном костюме мира бизнеса - до первой фаланги большого пальца опущенной вниз руки.
- Длина рукава пиджака - до запястья.

- Темно-синий цвет - более строгий, и поэтому более официальный, чем серый. Психологи утверждают, что он не запоминается, потому что он нейтральный. Следовательно, темно-синий костюм можно надевать не один раз в неделю, в "сопровождении" разных сорочек и галстуков. Еще один нюанс темно-синего цвета: он делает цвет лица своего "носителя" более здоровым, цветущим, поскольку бросает на лицо отблеск того цвета, который является составляющим в синем, - розового. Это не значит, что мужчина становится розовощеким и похожим на бодрого бойскаута, нет, просто он выглядит более здоровым, а это немаловажно, особенно если позади уже большая часть напряженного трудового дня, имеющая своим следствием усталость; кроме того, возможно, не лучшим образом влияет состояние простуженности или психологическое напряжение от только что произошедшей неприятной беседы с коллегой или руководством.
- Серый цвет психологически мягче, "теплее"; деловой мужчина в сером костюме выглядит приятным, дружелюбным, располагающим к беседе и общению.

- Есть одно "светское" правило: чем темнее цвет (цвет чего угодно - одежды, мебели и пр.), тем он аристократичнее. Это в сильной степени относится к серому цвету: темно-серый костюм будет выглядеть более дорогим - независимо от истинной цены, а светло-серый - более дешевым.
- Отдельно следует сказать о черном цвете для мужского костюма. Это цвет, обязательный для вечерних деловых приемов и траурных церемоний. Против этого авторы современных западных справочных изданий по деловому этикету не возражают. Но мнения о том, допустим ли черный цвет костюма для повседневной деловой обстановки, в тех же источниках весьма противоречивые. Однако весы склоняются более в сторону той точки зрения, которая состоит в рекомендации использования черного цвета мужского костюма как знака, символа торжественности делового мероприятия, - независимо от того, сопровождается ли оно позитивными настроениями (деловой прием) или негативными (траурная церемония).
- Для делового костюма такие цвета, как бордо, коричневый, болотно-зеленый и т.п., - исключены, их следует оставить для одежды, предназначенной для отдыха (клуб, загородная прогулка).
- Интенсивность окраски ткани костюма зимой - более глубокая, летом - менее.

- Костюм из ткани в полоску допускается, но полоска не должна быть слишком широкой или резкой, контрастной.
- Можно ли носить пиджак из одной ткани, а брюки - Из Другой? Да, можно, но нужно обязательно проверить, как сочетаются между собой пиджак и брюки по цвету, по рисунку и ПО фактуре ткани.
- Костюм в полоску делает фигуру более стройной, поэтому его предпочитают те, у кого размер одежды больше 54-го.
- Ткань в клетку тоже может быть использована для мужского костюма, требования те же - клетка должна быть еще менее заметной, чем полоска.
- На деловых мужчинах 90-х годов костюмы в клетку встречаются гораздо реже, чем, например, на деловых мужчинах 20-х годов.
- Костюмы из ткани букле и твид допускаются, однако такой костюм не носится целиком, используется обязательно пиджак из букле или твида с брюками из гладкокрашеной ткани и гладкой фактуры.
- Здесь уместно заметить, что вообще умение сочетать в одежде не только цвет, рисунок, но и фактуру ткани можно считать талантом.
- Пиджак, как элемент костюма, может быть однобортным и двубортным - по желанию. Двубортный пиджак обычно предпочитают более полные мужчины, так как он делает фигуру стройнее.
- Не допускаются в мужском деловом костюме элементы спортивного стиля, например накладные карманы; военного стиля, например погончики; охотничьего и клубного стиля.

- Пиджак обычно носят застегнутым, но нижняя пуговица однобортного пиджака не застегивается, чтобы дать некоторую свободу шага и удобство в случае, когда человек садится.
- Впрочем, в последнем случае пиджак можно вообще расстегнуть.
- Двубортный пиджак всегда застегнут на все пуговицы.
- Деловой костюм, как и вся одежда делового человека, соответствует моде, но умеренно; экстравагантность в деловой одежде, особенно мужской, недопустима.
- Брюки делового костюма могут иметь обшлаг, но он может и отсутствовать - по желанию "владельца".
- Длина брюк в современной деловой одежде: спереди брюки небольшой складкой надвинуты на обувь, сзади доходят до начала или середины каблука.
- Складка на брюках должна быть хорошо отутюжена.
- Брючный ремень - только из натуральной кожи, темного цвета; со скромной пряжкой - никаких "львиных" и "волчьих голов".

- Сорочка (а не рубашка! - поскольку, строго говоря, термин "рубашка" - неофициальный, нормы культуры речи требуют термина "сорочка") - из тонкого хлопка, иногда с добавлением, практически незаметным, синтетики - для меньшей сминаемости, всегда светлых тонов - белая, светло-серая, светло-голубая, светло-песочного оттенка.
- Цвет сорочки должен гармонировать с цветом костюма.
- Воротник - классический, традиционный.
- На сорочке, как и на пиджаке, также не допускаются элементы спортивного или военного стиля - погончики, накладные карманы со складочками и кокетками; допустим, однако, один скромный накладной карман, - обычно такие сорочки имеют на кармане логотип (т.е. словесный товарный знак) фирмы-изготовителя. Рукаву сорочки полагается на 1-1,5 см "выглядывать" из-под рукава пиджака.

- Важным элементом одежды является носовой платок. Он должен быть, как и сорочка, светлых тонов - белый, нежно-серый и т.п., но ни в коем случае не "фермерских" расцветок - густо-синий или красный, в яркую клетку.
- Вторым носовым платком (кроме того, который предназначен для непосредственного использования), безусловно чистый, хранится как резервный, "на всякий случай". Его можно при необходимости предложить женщине, им удобно вынуть соринку из глаза и т.д. Однако его тоже следует периодически менять, так как, даже будучи неиспользованным, платок через некоторое время приобретает несвежий вид.

**Галстук** - тот элемент одежды, который практически не решает никаких функциональных задач.

- Цвет (или цвета) галстука должен гармонировать с цветом сорочки и костюма.
- Рисунок на галстуке желателен рисунок геометрического характера - полоска разной ширины, горошек, мелкие квадраты и т.п.
- Поскольку галстук - наиболее яркая и поэтому заметная деталь туалета, поговорим о рисунках более подробно.
- Самое надежное решение в выборе рисунка на галстуке - выбрать однотонный галстук. Дело в том, что такой галстук подходит к любой сорочке и любому костюму. Поэтому целесообразно в своем гардеробе иметь побольше однотонных галстуков - синий, темно-красный, темно-серый, светло-серый и т.п.
- В последнее время весьма популярен галстук в горошек. Однако есть одна тонкость: этот рисунок выглядит более элегантно, если горошинки размещены на ткани не строго "по линии", т.е. каждая горошинка расположена приблизительно (а не точно) на одном и том же расстоянии от других. И вторая тонкость - горошинки должны быть мелкими: чем мельче, тем больше изысканности и утонченности в рисунке галстучной ткани.

- Очень хорош для делового костюма галстук с диагональными полосками цвета, гармонирующего с основным полем галстука.
- Уместны также классические рисунки на галстуке, такие, как ромбы, квадраты, окружности.
- Примерная ширина галстука (в среднем) - такая же, как ширина борта пиджака, т.е. если борта пиджака широкие, галстук не должен быть узким, и наоборот.
- Длина галстука определяется тем, что он должен закрывать пряжку пояса брючного ремня.
- Нежелательны и вообще недопустимы галстуки с цветочным орнаментом, газетным текстом, фигурками людей и животных - такие галстуки уместны на отдыхе.
- Для галстука не рекомендуются цвета фиолетовые, сиреневые, розовые, ярко-красные.

**Существует такое требование: по интенсивности окраски на первом месте - пиджак, на втором - галстук, на третьем - сорочка.**



## **Одежда для деловых приемов, так же как и повседневная деловая, отличается консервативностью, приверженностью к традициям.**

- На все виды приемов, начинающихся до 19 часов (рабочий завтрак, завтрак, коктейль и т.п.), рекомендуется одноцветный костюм неяркого тона; чем ближе к вечеру, тем костюм темнее.
- На деловые приемы, начало которых назначено на 19 часов (или позже), принято одевать костюм темного цвета; это вполне может быть черный костюм.
- Более нарядная одежда для вечернего приема - смокинг; обычно в приглашении это указывается отдельной строкой. Сорочка - белая, галстук - неяркой расцветки или галстук-бабочка. Цвет галстука должен гармонировать с цветом костюма.
- Обувь - черные полуботинки, к смокингу - лаковая обувь. Если прием проходит летом, то к одноцветному костюму неярких тонов допускается темная цветная обувь гармонирующего с костюмом цвета.
- Следует напомнить еще о том, что цвет, плотность и фактура ткани костюма должны соответствовать времени года и климату региона.
- Деловой мужчина, кроме обычной повседневной деятельности и участия в деловых приемах, занимается спортом и посещает различные спортивные мероприятия, клубы.

## Во внешнем облике делового мужчины недопустимы:

- короткие носки, оставляющие часть ноги обнаженной, когда человек сидит "нога на ногу";
- несвежий носовой платок;
- полуоторванные пуговицы;
- мятый костюм;
- несвежая сорочка;
- криво завязанный галстук;
- нечищенная обувь;
- жилет ручной вязки;
- шарф ручной вязки;
- несвежая лента на шляпе;
- яркие, кричащие цвета деталей одежды
- цветовые контрасты в одежде.



- Наш образ – это наш портрет, который мы показываем окружающим. Он должен работать на нас, а не против нас, должен правдиво отображать лучшие качества и при этом быть простым и искренним.
- Преуспевающий человек должен выглядеть как преуспевающий человек. В бизнес-практике особое внимание уделяется такой личностной характеристике, как способность вызывать доверие. Обманчиво первое впечатление или нет, деловой человек должен сделать все, чтобы понравиться своему деловому партнеру с первого раза.

**В человеке всё должно быть  
прекрасно: и лицо, и мысли, и  
душа, и тело.**

**А.П. Чехов.**

Мужчина, которому предстоит  
сделать какой-либо  
решительный шаг, думает:  
«Что я скажу?», а женщина:  
«Как я оденусь?»

**Мадлен де Пюизье**

**У женщины есть только одна возможность быть  
красивой, но быть привлекательной есть сто  
тысяч возможностей.**

**Ш. Монтескьё**

Стиль - это человек  
**Ж.Бюффон**





Чем хуже у тебя идут дела,  
тем лучше ты должен одеваться.  
Английское изречение

Платье должно быть достаточно облегающим,  
чтобы показать, что вы женщина, и достаточно  
свободным, чтобы показать, что вы леди.

**Эдит Хэд**



Самое важное в женской одежде  
— женщина, которая ее носит.  
**Ив Сен-Лоран**