

Можно в совершенстве владеть профессиональными навыками и приёмами выполнения работы, но всё же не быть хорошим сотрудником, если не уделять внимания таким категориям, как внешний вид, культура организации рабочего места, культура поведения и общения. Сегодня многие люди придают огромное значение внешности, которую можно рассматривать как необходимый и мощный инструмент, помогающий в достижении целей.



# ИМИДЖ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

Составитель: Сидоренко Л.Г.

# 1. Общие сведения

- ✓ ВАЖНО выглядеть хорошо всегда, а не «три раза в неделю», иначе вас будут воспринимать как ненадёжного партнёра, к тому же по «закону упавшего бутерброда» именно в тот день, когда вы окажетесь не совсем «в форме», придёт какая-нибудь важная делегация или персона.



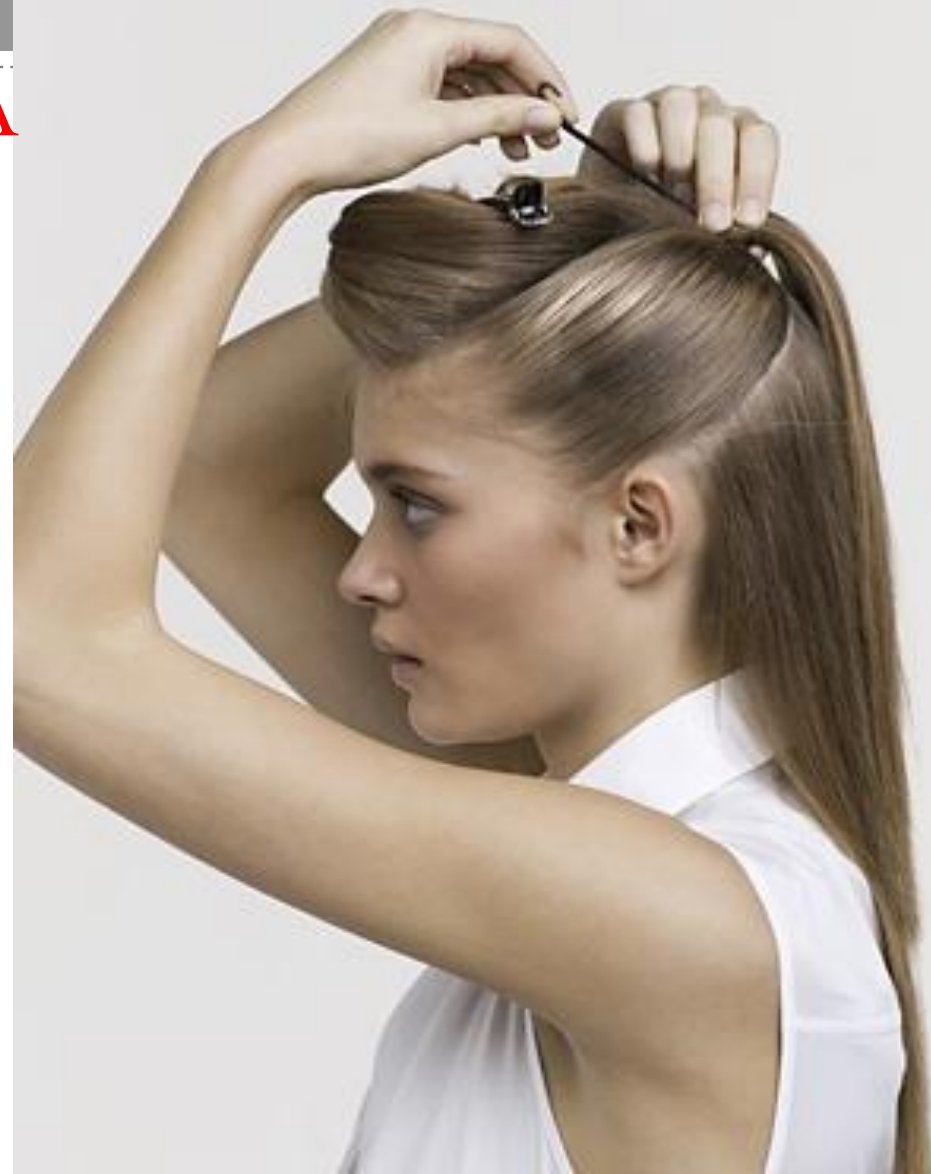


## 1.1. ПРИЧЕСКА

Прическа – очень важная часть имиджа. При выборе ее нужно учитывать специфику труда и то, сколько времени и усилий потребуется, чтобы самостоятельно уложить волосы в промежутках между посещениями парикмахерской. В работе в офисе неуместны:

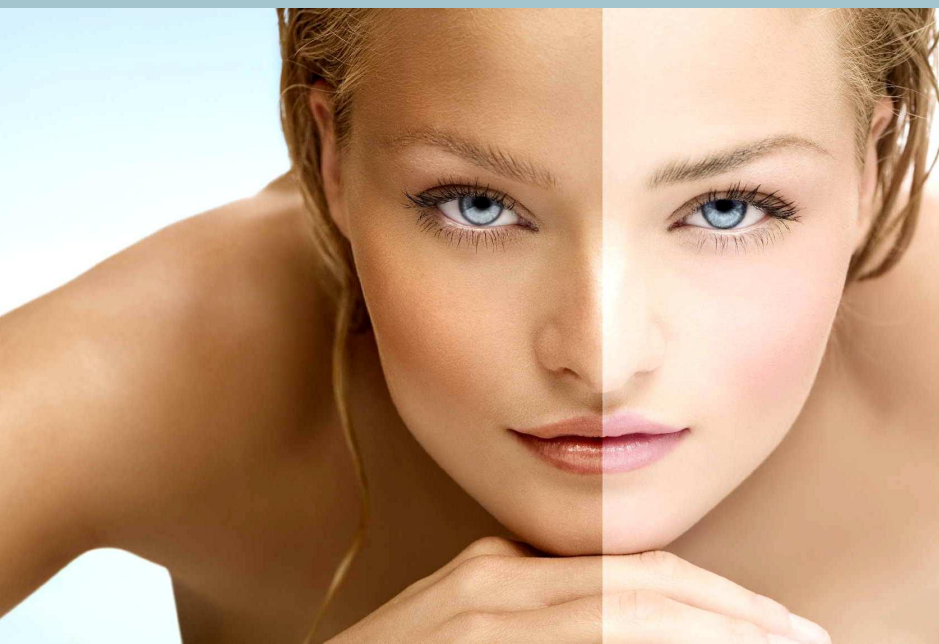
длинные чёлки,  
свисающие на глаза во время работы за компьютером,  
и длинные, распущенные по плечам волосы, которые мешают в работе.  
ультраамодные причёски, волосы, окрашенные в несколько разных цветов.

Допускается мелирование, если оно не бросается в глаза, выглядит естественно.



## 1.2. Внешний вид

- ✓ Общепринято, что люди выглядят здоровыми, если у них загорелая кожа, хотя уже доказано, что пребывание на солнце старит кожу (а женщинам после 30 лет вообще не рекомендуется загорать). Чтобы выйти из положения, нужно воспользоваться косметическими средствами типа тональной пудры, но не забывать, что кожа прежде всего должна быть чистой и здоровой, иначе применение даже самых современных косметических средств может быть обратный, весьма неприятный результат.



## 1.3. Макияж

- ✓ Дневной макияж должен быть умеренным, особенно в жаркие дни: слой теней для век, тонального крема и пудры должен быть предельно тонким, - а тушь – влагостойкой, чтобы не появились под глазами черные полосы. Губная помада должна быть подобрана для вас по цвету и по качеству.



## 1.4. Маникюр

- ✓ Руки также находятся на виду, как и лицо. Чистые, хорошей формы ногти с красивым маникюром – неременный атрибут внешнего вида делового сотрудника. Если форма ногтей вам не нравится, ее можно легко изменить, использовав искусственные накладки, которые выглядят совершенно естественно.
- ✓ Но не забывайте о чувстве меры: длина ногтей не должна мешать вам в работе.

## 1.5. Парфюм



- ✓ Современная парфюмерия предлагает огромный диапазон ароматизированных средств – духи, туалетную воду, дезодоранты, лосьоны, кремы, гели. При выборе запаха нужно понять, что максимально подойдёт лично вам. Необходимо помнить, когда, какую и в каких количествах парфюмерию можно использовать. Запах парфюмерии должен чувствоваться только на расстоянии не менее 50 см.



## 2. Одежда

- ✓ Выбор костюма – один из основных элементов создания образа деловой женщины, это немаловажный элемент внешнего вида
- ✓ Ваша цель – одеваться и вести себя в такой манере, какая приемлема там, где вы работаете, и в том обществе, в котором вы находитесь.





## 2.1. Костюм

Каждая женщина должна иметь костюм, который придаёт ей респектабельный вид. Костюмы тёмно-синего, темно-серого, оливкового или темно-вишнёвого цвета выглядят солидно и традиционно. Всегда элегантно смотрится костюм с белой блузой.

Эффект такого костюма возрастает, если украсить его подходящей брошью.

Для весны и лета необходим светлый костюм.

Рекомендуемые цвета: слоновой кости, серовато-бежевый, серовато-коричневый. Чем светлее костюм, тем более качественного пошива он должен быть.

Красный костюм должен быть в гардеробе каждой работающей женщины (или хотя бы красный жакет как дополнение к юбкам).

## 2.2. Жакеты



- ✓ Чтобы смягчить свой облик, нужно сочетать жакет с юбками контрастных цветов или с узорчатыми.
- ✓ Жакет должен соответствовать вашему размеру и быть удобным.
- ✓ Он должен быть всегда застёгнут, поэтому необходимо проверять, не слишком ли натягиваются отвороты, на месте ли пуговицы и не расходятся ли разрезы.
- ✓ Самая лучшая длина – не ниже бедер. Правильная длина рукава достигает конца запястья.

## 2.3. Блуза

- ✓ Носите блузки с рукавами, которые хотя бы немного закрывают плечи. Никогда не надевайте на работу блузки без рукавов или не снимайте жакета. Несмотря на красивую форму плеч и загорелую кожу, открытые плечи воспринимаются как моветон. Блузка должна быть в тон костюма. Туфли должны быть темнее или того же цвета, что юбка или брюки.



## 2.4. Чулки или колготки, обувь

- ❑ Чулки или колготки должны быть телесных оттенков всегда (и зимой, и летом).
- ❑ Туфли должны быть на устойчивом каблуке, высотой 3-8 см, с закрытым носком и пяткой (летом могут быть с закрытым носком с ремешками на пятке).
- ❑ Зимой следует иметь сменную обувь.



## 2.5. Украшения

Украшения рекомендуются небольшие, из какого-либо одного благородного металла (золото, серебро, платина). Не следует надевать более трёх колец, из них не более двух – на одной руке. Летом можно позволить себе яркие шейные платки, модные пояса с разнообразными пряжками. Только не забывайте о незыблемых правилах делового костюма любого сезона:

- Отсутствие глубоких декольте, облегающих топов и высоких разрезов на юбке;
- Никаких ультрамини и супермакси;
- Никакой спортивной одежды (шорты, майки, футболки);
- Категорически запрещены голые животы и спины, прозрачные блузки и юбки;
- Обязательны чулки или колготки, недопустимы гольфы и носки;
- Никаких шлепанцев и сабо.

Безупречный внешний вид говорит о том, что интересы дела для человека выше его личных предпочтений, и как бы ему ни хотелось одеться модно, привлекательно, нарядно, он понимает, что должен следовать установленным требованиям. Успехов ВАМ!!!

