

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ, ОРГАНОВ МЕСТНОГО  
САМОУПРАВЛЕНИЯ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ,  
УЧРЕЖДЕНИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ**

**ИМИДЖ ИЛИ ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ  
ЛИЧНОСТНОГО ОБРАЗА**

**Учебно-методическое пособие**

Рекомендовано научно-методическим советом Донецкого республиканского центра повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций (протокол № 1 от 26.06.2015) как учебно-методическое пособие для слушателей системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров

**Донецк  
2015**

*Печатается по решению научно-методического совета Донецкого республиканского центра повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций (протокол № 1 от 26.06.2015)*

**Составители:**

**Сумин Валентин Александрович** – кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и хозяйственного права Донецкого национального технического университета;

**Еремеева Наталия Владимировна** – методист учебно-организационного отдела Донецкого республиканского центра повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций.

**Рецензент:**

**Кучер Вячеслав Анатольевич** – доктор экономических наук, профессор кафедры экономики и маркетинга Донецкого национального технического университета.

**Имидж или представленность личностного образа: учебно-методическое пособие** /сост. В.А. Сумин, Н.В. Еремеева; Донецкий республиканский центр повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций. - 2-е изд., стереотипное. – Донецк: [ДРЦПК], 2015. – 46 с.

В современном значении имидж обозначает то впечатление, которое человек производит на окружающих, что он говорит и делает, каков стиль его мышления, обращения с людьми, его голос, внешность, одежда, поведение. Деловой человек, уважая в себе личность, должен рассчитывать исключительно на свои силы, быть готовым отвечать за свои действия, следить за внешностью, особое внимание уделять одежде и ее цветовой гамме, энергетике речи, созданию нравственной атмосферы общечеловеческой вежливости и соблюдению общих правил поведения в определенной ситуации.

Учебно-методическое пособие может быть полезно специалистам, занятым в сфере управления и широкому кругу специалистов для формирования эффективных отношений в профессиональной деятельности.

Пособие полезно для слушателей системы повышения квалификации кадров, которые проходят обучение по профессиональным программам для госслужащих в соответствии с модулем функциональной составляющей «Культура и психология в профессиональной деятельности».

© Донецкий республиканский центр повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Имидж как семантика или представленность личности в значениях единиц языка.....	5
Рекомендации по формированию имиджа.....	9
Классический имидж.....	24
Мужская и женская одежда.....	27
Уход из гостей и с приема.....	39
Оценка имиджа.....	42
Заключение.....	44
Литература.....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Нужно ли нам кардинально менять и корректировать свой образ? Этим вопросом задаются многие люди. И, как правило, отвечают на него положительно. На кардинальные перемены решаются не все, но почти все постоянно стремятся улучшать отдельные детали своего образа. Подобное стремление к совершенству абсолютно оправданно. Меняется мода, меняется наше социальное окружение, меняются наши цели и задачи.

Наш внешний облик- гардероб, макияж, мимика, жесты - не всегда успевают за этими переменами. Даже если в жизни не происходит значимых изменений, периодически делать ревизию своего имиджа все равно необходимо. Это связано с тем, что восприятие имиджа любого человека строится в соответствии с определенными законами психологии, стилистики, этикета.

Как понять, нужны ли вам глобальные изменения или достаточно добавить пару штрихов для достижения полного совершенства? Давайте разберемся вместе с этим вопросом.

## **ИМИДЖ КАК СЕМАНТИКА ИЛИ ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЗНАЧЕНИЯХ ЕДИНИЦ ЯЗЫКА.**

Имидж (англ. Image – образ) – это форма отражения объекта, которая целенаправленно созданная или стихийно отражается в сознании людей (на их сознательном и подсознательном уровнях). Причем, «образ» представляется не только как визуальный, зрительный образ (вид, облик), но и как образ мышления, действий, поступков человека. Иначе говоря, в данном случае, слово «образ» должно употребляться в широком смысле – как представление о человеке.

Что же означает слово «образ»? Обратимся к «Словарю русского языка», например, С.И. Ожегова. Оказывается, в русском языке это слово имеет пять разных значений:

- 1) вид, облик;
- 2) представление;
- 3) в литературе как обобщенное художественное отражение;
- 4) тип, характер;
- 5) порядок.

Когда мы сталкиваемся с этим словом, то оно у нас, прежде всего, ассоциируется с «обликом», «видом», поскольку чаще всего употребляется именно в этом значении (поэтому и у С.И. Ожегова это значение на первом месте). В связи с этим слово имидж чаще всего употребляют только в значении «внешний вид человека».

Профессор С.И. Ожегов указывает еще на четыре интерпретации. Нет, и это не годится, чтобы передать то, что в

современном западном (англоязычном) мире вкладывается в понятие «имидж». Это понятие там трактуется следующим образом: когда говорят: «У господина Х. такой-то имидж», – то это значит, каким люди видят данного человека, как его оценивают, как они к нему относятся. Оказывается, что в русском языке все-таки есть такой термин, который трактуется почти так же, как и обсуждаемый нами термин «имидж». Это – «мнение» как суждение, выражающее оценку чего-нибудь, отношение к чему-нибудь, взгляд на что-нибудь». (С.И. Ожегов)

Так что термины «имидж» и «мнение» достаточно близки по своему содержанию. Различие же между ними заключается в следующем: «Имидж» правильнее употреблять в словосочетании типа «имидж человека, политика, банкира». «Мнение» – в словосочетании типа «мнение о человеке, политике, банкире».

Объектом или носителем имиджа может быть человек, группа людей, организация, фирма, учреждение. Имидж может быть личностный (персональный) и профессиональный. Он тесно связан со средой, в котором находится человек (кабинет, жилье, автомобиль, продукты деятельности); габаритами человека (его конституция пикник, атлетик, худосочный и подобранный стиль одежды); грамотная речь; умением держать свое тело и пользоваться невербальными знаками (поза, осанка, мимика, жесты). В сознании других людей имидж о конкретном человеке формируется с первых моментов контакта, под влиянием первого впечатления

Теперь давайте рассмотрим термин «представление».

Для психологов этот термин имеет сугубо узкое значение: психический процесс воображения или припоминания образов, предметов, объектов, слов, понятий, действий физических и мысленных.

Чтобы произвести хорошее впечатление на партнера, некоторые зарубежные специалисты рекомендуют пользоваться правилом 12:

Первые 12 шагов навстречу партнеру должны быть уверены, решительны;

Первые 12 слов – приятные;

Первые 12 дюймов сверху и первые 12 дюймов снизу – безупречные.

Когда у человека складывается определенное мнение о другом человеке или о каком-то объекте, то это сформированное в сознании или подсознании отношение, как и любое отношение человека к чему-либо, формирует, определяет его готовность действовать применительно к этому объекту (человеку) определенным образом. А на языке психологов такая готовность называется психологической установкой. Значит, сложившееся о вас мнение окружающих будет определять и их психологическую готовность действовать в отношении вас определенным образом, причем действовать, подчас на подсознательном уровне.

На чем же основывается это мнение? Во-первых, на полученной о вас имиджеформирующей информации. По характеру ее получения имиджеформирующая информация подразделяется на *прямую и косвенную*.

**Косвенная** имиджеформирующая информация – это та информация о вас, которую человек получает через третьи руки, к примеру, как о вас отзываются ваши соседи. Сюда же относятся: легенды, слухи, сплетни, анонимки. Слухи наиболее действенными являются в обществе, где имеется низкий уровень доверия к официальной информации, что характерно для тоталитарных режимов, для обществ с низким уровнем гласности.

**Прямая** имиджеформирующая информация – это та, которую человек получает при непосредственном контакте с вами. Это информация:

1. О вашей внешности – одежде, причёске, физических данных, то есть габитарный имидж. «Габитарный» от «габитус» – лат. *Habitus* – «внешность».

2. Об особенностях вашей психики (темперамент, интеллект, характер), а также Ваши установки, мировоззренческие и иные позиции.

Иногда приходится сталкиваться с «имиджмейкерами» или «консультантами по имиджу», которые полагают, что внешность решает все. Согласно их теории, если у вас подобрана одежда по цвету и фасону, а форма очков соответствует типу лица, то можно считать, что ваш имидж безупречен. Ни в коей мере не хотелось бы приуменьшать значение внешности в создании положительного имиджа. Как известно, визуальная информация составляет 69%, но эти проценты включают еще и манеру говорить, позу, мимику, жесты, осанку, походку. И все это должно гармонично сочетаться и соответствовать обстоятельствам. О последнем немного подробнее.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИМИДЖА

**Уверенность в себе.** Уверенность в себе является одним из необходимых компонентов для достижения любой намеченной цели и жизненного успеха. Никто не станет отрицать, что когда человек добивается значительных успехов, то он начинает чувствовать себя более уверенно, а в противном случае, каждая неудача постепенно подрывает нашу уверенность в себе. Эти процессы взаимно связаны друг с другом.

Часто бывает так, что люди, которые только начинают какое-либо новое дело, не очень уверены в себе. Это создает дополнительные трудности: если человек не ощущает уверенности в себе, то его очень легко можно переубедить, внушить ему противоположные мысли, деформировать его намерения при помощи любой критики в его адрес.

Без уверенности в себе и в своих начинаниях человек может легко соглашаться со своими оппонентами или недоброжелателями, отказываясь от своих взглядов и намерений, вместо того, чтобы рассматривать любую критику как мнение других людей о собственном поведении в конкретной ситуации, а не как критику собственной личности.

Преимущества такой оценки состоят в том, что каждый может по своему желанию трансформировать любую критику в свой адрес, в возможность качественных изменений и личного роста (при условии, что человек считает эту критику справедливой). Человек может не обращать внимания на критические замечания в

свой адрес, если эти замечания являются предвзятыми, несправедливыми.

Помните, если у вас нет *«внутреннего стержня»* и достаточно развитого чувства самоуважения, то вы можете попасть «в плен» восприятия вас другими людьми, что может впоследствии привести к ситуации, когда чужие взгляды и оценки начнут подавлять вас. Это может привести ко многим негативным последствиям: можно перестать стремиться к успеху, к новым достижениям, к большей прибыли, престижу. Если вы не будете достаточно уверены в себе, то будете гораздо ниже оценивать свои преимущества и достоинства, а ваша самооценка постепенно станет снижаться. Если же вы направите все свои силы и весь свой потенциал на развитие уверенности в себе, то вы не только будете лучше себя чувствовать, у вас не только повысится самооценка, но вы начнете добиваться больших успехов, как на профессиональном поприще, так и в личной жизни. Вы поймете, что заслуживаете лучшего, и другие люди согласятся с вами.

**Рекомендации для развития уверенности в себе.** Честно признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели в соответствии с этим.

1. Обязательно решите для себя, что именно для вас наиболее ценно, какой Вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, с тем, чтобы воспользоваться этим, когда наступит удобный момент.

2. Проанализируйте причины всех своих успехов и неудач. Разберитесь во всем этом честно и объективно. Постарайтесь

понять и простить тех, кто заставил вас страдать или же не оказал вам помощи. Простите себе свои прошлые ошибки, заблуждения и грехи. Постарайтесь забыть все свои тяжкие воспоминания и постарайтесь не возвращаться к ним. Освободите место для хороших, позитивных мыслей, для воспоминаний о ваших успехах и победах.

3. Помните, что чувства вины и стыда не помогают людям добиваться успеха. Не позволяйте себе заикливаться на этих чувствах.

**Голос.** Если вы бывали за кулисами в театре, то могли заметить, что многие артисты и певцы расхаживают по коридорам перед выходом на сцену. Они не просто вспоминают слова своей роли, таким образом, они способствуют лучшему кровообращению. Иногда они даже потирают руки несколько преувеличенным жестом. Это тоже способствует прогреванию мышц, расслаблению предплечий, плеч и шеи – всех тех мышц, которые опосредованно связаны с голосом.

**Тип голоса.** Естественный тип голоса зависит от размера резонирующих полостей в вашей груди, горле и структурах лица. Поскольку усилители искажают верхние диапазоны человеческого голоса, вам следует определить самый низкий возможный для вас тип голоса, при котором вы будете чувствовать себя удобно. Это значит, что источник голоса должен располагаться как можно ниже, но быть естественным для вас.

Подумайте о типах голосов, которыми характеризуются певцы: сопрано – самый высокий женский голос, альт – самый

низкий, меццо-сопрано – средний. Тенор – самый высокий мужской голос, бас – низкий, а глубокий бас имеет исключительно низкий естественный диапазон.

Ваш естественный разговорный голос соответствует одному из этих типов. У каждого есть свой верхний, средний и нижний регистр. Если среднее «соль» находится в середине вашего диапазона, то вы можете опуститься или подняться – при открытой гортани и закрытом назальном проходе.

Вы можете понизить свой голос, если вы плотно упираетесь пятками в пол, выпрямляете спину, при этом ваша диафрагма автоматически прогибается, заставляя голос исходить из источника более низкого, чем носовая полость. Вы можете сделать излагаемый вами материал более интересным, понятным и выразительным за счет изменений высоты голоса. Можно сознательно снизить высоту своего голоса на целую октаву, переместив резонанс из носовой полости в грудную клетку. При достаточной практике это получается автоматически.

Если вы испытываете напряжение, то высота голоса повышается. Если вы сердитесь, голос становится резким и пронзительным. Если вы устали, голос становится хриплым. Если вы опечалены, то и диапазон, и высота голоса понижаются.

**Экспрессия** – выразительное отражение эмоционального (непосредственного переживания) состояния.

Для того, чтобы ваша речь стала выразительной, старайтесь зрительно представить себе то, о чем вы говорите. Внесите живую ноту в ваше произношение, в звуки вашего голоса; внесите чувство

и цвет в вашу речь.

Для того, чтобы понять, насколько разительный эффект может создать изменение интонаций, вспомните, как в пьесе «Пигмалион» профессор Хиггинс превратил Элизу Дулитл из уличной торговки цветами в настоящую светскую даму. В процессе обучения она не только избавляется от простонародного акцента, но изменяет свой голос, теряя резкий, пронзительный тон и приобретая мягкие интонации культурного человека. (То же представлено в фильме «Моя прекрасная леди»).

**Цвет, цветовая гамма.** Многие люди, чтобы определить практическим путем какие цвета им больше всего к лицу, предпочитают обращаться к своим друзьям. Это хорошо для частного лица, но для человека, ведущего активную общественную деятельность, цвета, рекомендуемые приятелями, могут оказаться не вполне подходящими:

***Синий и лиловый.*** Синий – несомненно, один из самых приятных цветов, так как он устойчив и находится в середине спектра. Он отлично подходит голубоглазым людям. Джинсовый синий цвет отлично смотрится на всех, от младенцев до ковбоев. Бледно-голубые рубашки и блузы на фотографиях выглядят белыми. Для мужчин и женщин наиболее подходящим, как для выступления перед публикой, так и во всех других случаях, можно назвать темно-синий костюм в сочетании с голубой рубашкой (блузой).

Синий цвет имеет множество прекрасных оттенков: темно-синий, ярко-синий, аквамарин, лазурь, голубой, серо-голубой,

маренго и так далее. Существуют варианты, включающие добавление оттенков зеленого, такие, например, как неяркий аквамарин или цвет крыла зимородка. Вне всяких сомнений, прекрасно смотрятся многообразные оттенки лилового. Розовато-лиловый, насыщенный фиолетовый с пурпурным оттенком цвет, который часто называют королевским, темно-фиолетовый, тускло-фиолетовый, темно-сиреневый, лиловый с красноватым оттенком, цвет сливы – все это очень выигрышные цвета.

**Зеленый.** Ярко-зеленый цвет не слишком хорош для одежды. То же самое можно сказать о желто-зеленых оттенках, о цвете лесной зелени и, разумеется, о лимонно-зеленом. Тем не менее, многие оттенки зеленого могут оказаться вполне подходящими. Нефритовый цвет, содержащий оттенки серого; темно-изумрудный или оливковый (близкий к хаки) просто изумительны.

**Красный.** Красный цвет поднимает настроение. Однако следует учитывать, что это очень энергичный доминирующий цвет, который подавляет вас и ваше окружение. Его следует считать абсолютно неподходящим для выступлений перед публикой. Этот цвет неустойчив, он вибрирует и на фотографиях часто «растекается» за пределы контура. Красный цвет бросает блики на белки глаз и на кожу.

Тем не менее, некоторые оттенки красного могут считаться отличным выбором: цвет красного вина, бордо, розовый, дымчато-розовый.

**Ярко-розовый** цвет коварен. Следует избегать интенсивных розовых и бело-розовых оттенков. Если вам нравится розовый цвет,

выберите дымчато-розовый или серовато-розовый.

**Оранжевый.** Это «горячий», вибрирующий, сверкающий цвет - тяжелый и неподходящий почти для всех оттенков кожи.

В то же время «землистые тона», близкие к оранжевому, но на коричневой основе, являются хорошим выбором. Это такие цвета, как терракота, абрикосовый, кирпичный, цвет палой листвы.

**Желтый.** Это яркий, привлекающий к себе внимание цвет. Он бросает отблеск на лицо, придавая коже желтоватый, нездоровый оттенок. В то же время сегодня желтый цвет считают цветом благополучия (богатства).

**Коричневый.** Не следует сразу же останавливаться на этом цвете, особенно если в нем присутствуют оттенки красного. С другой стороны, глубокий шоколадно-коричневый цвет хорошо смотрится в сочетании с темными волосами, темными глазами и смуглой кожей. Более светлые оттенки коричневого (беж, ржавчина, глина) являются вполне приемлемыми нейтральными цветами.

**Серый.** Это спокойный цвет, и потому он является одним из наиболее предпочтительных цветов при выступлении перед публикой.

Каждому из нас следует иметь один хорошо сшитый костюм из натуральной шерсти, который всегда можно надеть, если под рукой больше ничего не окажется. Серый совершенно не привлекает к себе внимания, однако он выгодно оттеняет вашу внешность. Короче говоря, серый цвет для всех без исключения создает отличный фон, на котором наиболее ярко выделяется

индивидуальность человека. Хороши оттенки серого – графитовый, голубой графит, голубиное крыло, древесный уголь, стальной, каменный оксфордский.

**Белый.** Как уже было сказано, белый цвет отбрасывает блики и зрительно увеличивает вещи. Встаньте у зеркала, возьмите кусок белой бумаги и приблизьте его к своему лицу. В первую очередь вы увидите не лицо, а лист бумаги – просто потому, что он ярче. Не сомневайтесь, белое платье или рубашка обязательно добавят вам 2-3 лишних килограмма веса. Если вы посмотрите на свою фотографию или видеозапись, то увидите, что белая рубашка выглядит больше, чем она есть на самом деле.

Вместо белого лучше выбрать светло-серые или бледные пастельные тона; на фотографиях и в видеозаписи они будут смотреться, как белые. Это особенно важно для мужчин при выборе рубашки. Светлая серая или голубая рубашка всегда лучше, чем чисто белая.

**Черный.** Вещи черного цвета имеют обыкновение «исчезать». Вот почему кукловоды, служба безопасности, всегда одеваются в черное, когда хотят остаться незамеченными. Этот цвет является слишком контрастным для большинства оттенков кожи. Наконец, черный цвет у многих людей ассоциируется с трауром и печалью. Черный цвет может угнетающе действовать на психику, и поэтому его следует избегать при публичных выступлениях.

Каждое десятилетие ознаменовывается возвращением черного цвета как остромодного для женщин. (В самом деле, «маленькое черное платье» как послеобеденный и вечерний наряд уже стало

одним из наиболее распространенных клише в мире моды). Произошло это и в последние годы. И все же черный цвет нельзя назвать удачным для женщины, которая в течение дня не раз и не два появляется на публике.

Выбор цветовой гаммы играет большую роль в формировании имиджа. Цвет способен украсить человека, подчеркнуть его индивидуальность, придать образу яркость, взгляду - выразительность, но может, наоборот, сделать лицо бледным, тусклым, а весь облик бесформенным.

**Гармония цветовых сочетаний.** Чтобы выглядеть стильно, то есть иметь соответствующий ситуации внешний вид, необходимо не только знать свои цвета, но и уметь их комбинировать. Характер образа, создаваемый цветом, изменяется в зависимости от сочетания с другими цветами.

Один из них является базовым и имеет большую площадь, второй служит дополнением или же более ярким пятном. Если присутствует третий цвет, то он выступает в роли акцента, центра композиции и в процентном соотношении занимает меньшую площадь. В костюме, как правило, используют не более трех самостоятельных цветов (пестрые, многоцветные ткани в данном случае не в счет).

Цветовая пропорция может быть такой: базовый цвет – 60%, дополнительный – 30%, акцентирующий – 10% (или 70, 25, 5% и т.д.). Например, серый брючный костюм (70%), голубая рубашка либо блуза (20%) и бордовый галстук или сумочка плюс туфли (10%). Соединение в ансамбле четырех и более цветов рискованно,

поскольку возникает слишком много точек внимания, и образ может «развалиться» на отдельные фрагменты.

Гармоничными можно считать такие сочетания, в которых цвета усиливают и дополняют друг друга, а их количественное соотношение сбалансировано и уравновешено. Использование близких родственных цветов – тех, что соседствуют друг с другом в цветовом круге, делает образ мягким и спокойным. Примером может служить костюм, выдержанный в такой гамме: коричневый – оливковый – золотистый или голубой – синий – фиолетовый.

Возможно сочетание цветов в триаде – использование трех цветов первичной триады (красный – желтый – синий) либо вторичной (оранжевый – зеленый – фиолетовый). Построение костюма по принципу триады требует чувства меры и пропорционального равновесия. Один из возможных вариантов: костюм-двойка оливково-зеленого оттенка, блуза светло-лососевого тона и платок, в расцветке которого присутствуют зеленоватый (цвет костюма), светло-оранжевый (близкий цвету блузки) и лилово-фиолетовый, хорошо оттеняющий и дополняющий два других цвета.

Ахроматическое (бесцветное) сочетание – белый, серый, черный – всегда смотрится строго, лаконично. Черный с белым – это классика, не требующая дополнения. Белый с серым, серый с серым, серый с черным – идеальный фон для ярких цветовых акцентов. С ахроматическими цветами гармонируют все цвета спектра.

**Цвет одежды.** Цвет одежды вызывает стойкие ассоциации. Теплые светлые тона бросаются в глаза и придают вам дружелюбный вид, а холодные темные тона (черный, темно-серый, темно-синий) как бы дистанцируют вас от других, и вы кажетесь значительнее и авторитетнее. В жарких странах предпочитают яркие цвета, в северных – более спокойные, приглушенные.

Костюм яркого цвета может «затмить» вас, особенно если у вас не слишком бросающаяся в глаза внешность, и люди воспримут ваш костюм, а не вас, поэтому в костюмах нейтральных цветов можно выглядеть более значительно.

Важнее всего правильно подобрать цвет одежды, находящейся у лица. Блузки, галстуки, рубашки должны подходить по цвету вашим волосам, оттенку кожи и глазам. Некоторые цвета поглощают свет, другие его отражают. Если вы устали, а на вас одежда черного, бежевого цвета или цвета хаки, то вы будете выглядеть еще более утомленным, тем более при наличии неяркой внешности. Точно так же темно-синий и пурпурный цвета могут подчеркнуть темные круги под глазами. В такой ситуации лучше надеть что-нибудь светлое – белое, кремовое. Эти цвета освежают лицо и делают его более привлекательным.

**Гармоничный внешний образ.** Гармоничный внешний образ – своеобразный «слоеный пирог», включающий стиль одежды, прическу, макияж, силуэт и пропорции костюма, рисунок и фактуру ткани, цветовую гамму, украшения и аксессуары. А связывает все эти «слои» личность человека, его индивидуальность. Гармоничный человек – прежде всего цельный

человек. То же правило распространяется на костюм. Именно соподчиненность его частей (всех «слоев пирога») и целостность образа, когда ничто не разрушает его, являются главными условиями гармонии.

**Композиция костюма.** Гармония – эстетическая категория, спутница красоты. Как и в искусстве, гармония в костюме основана на правилах композиции. Композиция костюма – это объединение всех его элементов в одно целое, выражающее определенную идею, мысль, образ. Стилистика требует, чтобы костюм был красив и делал человека привлекательным.

Стиль человека воспринимается целостным, когда его внешность, голос, пластика и поведение соответствуют стилю.

**Центр композиции.** Центр в костюме есть практически всегда. Даже если вы одеты во все черное с головы до ног, доминантой может служить прическа или макияж. Если композиционный центр – это шляпа, значит, она должна отличаться великолепным качеством и дизайном, подходить к лицу и фигуре; она привлекает внимание к лицу, шее, волосам, глазам. В этом случае одежда и другие аксессуары должны служить фоном и не перетягивать внимание на себя.

Центр композиции, расположенный по центру фигуры, привлекает внимание к телу – груди, талии, бедрам. Акцент, перенесенный в нижнюю часть, к ногам, придает образу основательность, устойчивость. Если же композиционный центр отсутствует, то образ «не читается», кажется размытым, незаконченным или распадается на отдельные фрагменты.

### ***Пропорции (ориентация на одежду). Мужская одежда.***

Важнейшим средством создания гармонического образа являются пропорции (для художников и архитекторов они имеют первостепенное значение). В основе гармоничных пропорций лежат определенные математические соотношения. Это единственное средство, с помощью которого можно «измерить» красоту.

Самым известным примером гармоничной пропорции служит принцип золотого сечения, известный еще художникам и архитекторам античности: в отрезке, разделенном на две части, большая часть **a** так относится к меньшей **b**, как весь отрезок, т. е. сумма двух частей относится к большей части:  $a/b=(a+b)/a$

Простейшим приближенным к пропорциям золотого сечения является ряд целых чисел: 1,2,3,5,8,13,21,34,55,89,144,233 и т.д. (где сумма двух соседних членов равна последующему), называемый рядом Фибоначчи по имени итальянского математика XIII века.

Пользуясь принципом золотого сечения, можно создавать в композиции костюма наиболее совершенные пропорции и устанавливать органичную связь между целыми его частями.

**Пропорции одежды и фигуры тела.** Готовая одежда шьется на идеальную, стандартно сложенную фигуру, которой в реальной жизни довольствуется далеко не каждый. Пропорции одежды теряют всякий смысл, если они не увязаны с человеком, его фигурой. Человек может подобрать одежду таким образом, чтобы его фигура выглядела гармонично. Поэтому соотношение деталей костюма определяется особенностями фигуры и ее собственными пропорциями. В теле человека тоже существуют математические

соотношения между отдельными его частями. Если принять за модуль, т.е. условную единицу, высоту головы, то (согласно Витрувию, римскому архитектору и инженеру I в. до н.э., автору трактата «Десять книг об архитектуре») в пропорциональной фигуре взрослого человека уместится восемь модулей: от макушки до подбородка; от подбородка до уровня груди; от груди до талии; от талии до линии паха; от линии паха до середины бедра; от середины бедра до колена; от колена до середины голени; от голени до пола. Упрощенная пропорция говорит о равенстве четырех частей фигуры: от макушки головы до линии груди (по подмышкам); от груди до бедер; от бедер до середины колена; от колена до пола.

Ширина плеч должна быть равна  $\frac{1}{4}$  роста; длина туловища вместе с головой –  $\frac{1}{2}$  ; ширина груди –  $\frac{1}{6}$  роста; длина рук – доходить до середины бедра (измеренной по внутренней части); длина ног должна составлять  $\frac{1}{2}$  роста; голени –  $\frac{1}{4}$  роста; обхват шеи – равняться обхвату икры; ширина шеи – достигать  $\frac{1}{4}$  высоты головы. Пропорции мужской и женской фигур несколько отличаются. Так, ширина плеч у женщин немного меньше двух модулей головы, а ширина бедер приблизительно равна ширине плеч. Часто в росте женщины укладывается не восемь модулей, а семь с половиной.

«Индивидуальный стиль» и «имидж» – разные понятия, хотя одно без другого не существует. Если имидж – некая роль, то стиль – это скорее сущность человека, его внутреннее «я». Для многих найти свой стиль означает найти себя, свою точку зрения и

уметь выразить ее. По прическе, рисунку на ткани или расцветке галстука, если быть внимательным, всегда можно угадать предпочитаемый стиль. А такие «мелочи», как браслет, зонт или брелок, расскажут о хозяине больше, нежели любые слова. Часто мы выбираем подобные вещи спонтанно – просто потому, что они нравятся, а, следовательно, соответствуют нашему внутреннему «я». Стильно одетый человек не просто одет со вкусом и продумал все детали гардероба – от пуговиц до носового платка. Ему действительно подходит все, что он носит. Стиль – характерный способ представления себя в обществе. Стиль одежды во многом зависит от типа работы и образа жизни.

Под стилем одежды понимают, прежде всего, согласованность всех деталей костюма по композиции, форме, цвету, материалу и т.д. и подчиненность их общему замыслу. Стильно одет – значит, одет гармонично, со вкусом, достаточно модно и в то же время индивидуально. Выдержанность стиля – это когда все элементы внешнего образа (одежда, обувь, прическа, аксессуары) гармонируют друг с другом и работают на создание единого образа. Это также уверенность в том, что все, что вы носите, не только хорошо сочетается между собой, но подходит именно вам, украшает вас и подчеркивает индивидуальность.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ИМИДЖ

Человек, принадлежащий к этому типу, – профессионал, эстет, хороший организатор. Для него характерны уверенность в себе, дисциплинированность, амбициозность, упорство в достижении цели, авторитарность, практичность, хорошая физическая форма. У женщины обострено стремление к совершенству, она желает превзойти саму себя, обычно удачлива в профессиональной и личной жизни. В любой ситуации представитель классического типа «держит марку», тактичен и корректен; внешне ухожен и элегантен, производит впечатление цельного, респектабельного и здорового человека.

Мужчина носит короткую аккуратную стрижку, гладко выбрит, у него ухоженные руки. Предпочитает одно-двубортные классические костюмы-двойки или -тройки, которые смотрятся на нем прекрасно. Любит однотонные или в полоску рубашки, галстуки спокойных тонов с геометрическим (фулярным) рисунком. Важные детали его гардероба – деловые костюмы, преимущественно серых тонов, прямое пальто черного или темно-серого цвета, шляпа, туфли, перчатки, кейс – все в тон. Классические марки швейцарских часов на металлическом браслете и дорогие ручки с золотым пером – необходимые дополнения.

Одеваясь в свободном стиле (костюм для отдыха и спорта), такой человек выберет серые брюки с голубой рубашкой и блейзер (клубный пиджак) либо слаксы с рубашкой поло и однотонным джемпером с V-образным вырезом. Цветовая гамма: синий, серый,

бордо, голубой, зелёный.

Женщина классического типа часто носит причёску, которая позволяет большое количество вариантов укладки, например, каре. Поддерживает модный, но всё же приближенный к натуральному цвет волос. Если волосы короткие или полудлинные, то им придана мягкая, естественная форма, если длинные, то собраны в пучок или хвост с оригинальной заколкой. Макияж спокойный, нейтральный, но тщательно проработанный. Губы подчеркнуты мягким тоном помады.

Фаворит одежды – костюм, брючный или с юбкой, мягкого приталенного силуэта с подчеркнутой линией плеча. Жакет в английском стиле с лацканами прямой или закруглённой формы, либо с воротником-шалькой. Длина жакета может варьироваться в зависимости от моды, как и длина юбки. Но никогда юбка не бывает слишком мини или чересчур макси, чаще всего – до колен, либо чуть выше или ниже.

В классическом стиле всегда есть место костюму Шанель: жакет из твида, джерси или букле без лацканов, с окантовкой шнуром, крупными пуговицами, карманами-клапанами; юбка – ниже колена. Любимые брюки – прямые, неширокие, со стрелками, немного суженные книзу. Если платье, то скорее платье-смокинг. Блузки в основном рубашечного покроя с отложным или английским воротником либо без воротника с круглым вырезом горловины.

Туфли простые, на основе лодочки (иногда с открытой пяткой), на среднем каблуке, из натуральной кожи, неярких цветов.

Классикой являются туфли в стиле Шанель – с мысом другого цвета, контрастного к основному.

Свободный стиль женщина классического типа не слишком жалуется. В качестве спортивной одежды может выбрать хлопчатобумажные брюки с рубашкой поло, водолазкой или батником и блейзером. Трикотажные комплекты предпочтёт из плотного материала, хорошо держащие форму и невытягивающиеся. Возможен морской стиль и сафари.

На торжество эта женщина придёт в жакете из нарядной ткани, надетом на тело, и прямой юбке или брюках. Другой вариант – платье по фигуре до щиколоток, на тонких бретелях, дополненное коротким болеро или палантином. Туфли-лодочки на высоком каблуке. Аксессуары подбираются так же тщательно, как и весь гардероб.

## МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

*Мужская одежда.* Исторически сложилось несколько видов мужских костюмов, которые надевают по определенным поводам. К таким видам относятся, в частности, смокинг и фрак.

**Смокинг** – это парадный вечерний мужской костюм. По традиции смокинг черного цвета, хотя в последнее время все чаще встречаются смокинги и других цветов темной гаммы. Белый смокинг носится только летом в особо торжественных случаях. Смокинг – пиджак черного сукна сильно открытый на груди, однобортный или двубортный. Отличительной чертой смокинга является отделка лацканов шелком. К смокингу положена белая рубашка, гладкая или с рюшами, под черный галстук-бабочку (из бархата или шелка). Брюки должны иметь атласные галуны по боковым швам. Поверх рубашки надевается черный жилет или черный шелковый пояс. К смокингу необходимы черные носки и черные туфли (можно лаковые). Из верхней одежды – черное пальто, темная шляпа, темные перчатки. Если гостей приглашают в смокингах, то на приглашении обязательно указывается: Black Tie (черный галстук).

**Фрак** – это парадный мужской костюм, род сюртука, лацканы которого отделаны атласом, с вырезанными спереди полами и длинными шлицами сзади, используемый в особо торжественных случаях. Он надевается, как правило, после шести часов вечера для участия в официальных церемониях, приемах, балах.

Деловой костюм, в зависимости от моды, может быть

однобортным или двубортным; важно знать, что мужчине никуда нельзя приходить без пиджака (за исключением пребывания на отдыхе на природе или во время занятий спортом, где требуется другой тип одежды). Даже летом в жаркое время нужно надевать костюм из «прохладной» ткани – хлопка, вискозы, льна с добавлением синтетических волокон, чтобы *не мялся*, и сорочку с короткими рукавами. У себя в офисе пиджак можно снять. В гостях на неофициальном приеме можно попросить разрешения снять пиджак или подождать, когда это предложат сделать хозяева. Во время официального приема пиджак всегда застегнут. В застегнутом пиджаке входят в квартиру, на совещание, в зал театра; также нельзя расстегивать пиджак во время танца. Это можно сделать во время обеда или сидя в креслах театра.

**Деловой костюм мужчины** не должен быть слишком светлым или с полосками разной ширины, рубашки не должны выглядеть поношенными, а галстук – пестрым или слишком ярким. Для любого случая подходят темно-синий или темно-серый костюм в тонкую полоску. Сорочка предпочтительнее белая или светлая однотонная, с длинными рукавами (манжеты, выступающие из-под рукава пиджака на 2 см, придают внешнему виду дополнительную элегантность). Черная обувь подходит ко всем костюмам, коричневая – к костюмам коричнево-бежевой гаммы. Носки не должны бросаться в глаза, обычно лучше выбрать серые или черные, а к одежде и обуви коричневых тонов – коричневые, они должны быть такой длины, чтобы из-под штанины не выглядывала голая нога. Воротнички рубашек, лацканы пиджака, ширина и

покрой брюк должны соответствовать современной моде.

*Для мужчин.* Представьте себя в темно-сером костюме (что-то среднее между стальным и угольным), в светло-серой рубашке и в галстуке с незатейливым зеленоватым или голубоватым рисунком. Или в том же темно-сером костюме, но уже со светло-серой рубашкой и с однотонным галстуком темно-голубого цвета. Можно также добавить жилет, золотую булавку для галстука, более яркий синий платок в нагрудном кармане, или что-нибудь в этом роде. В любом варианте такой внешний облик, являясь достойным и деловым, скуки, тем не менее, не наводит.

Домашний костюм обычно более свободный как по стилю, так и по крою. Нельзя позволять себе ходить по квартире в вытянутых на коленях тренировочных штанах, и не только потому, что вас в них могут увидеть посторонние. Удобные брюки, мягкий трикотаж помогут вам расслабиться и чувствовать себя свободно и уверенно.

В целом разумно придерживаться следующих правил:

- пиджак предпочтительнее классический «английский» (с двумя шлицами сзади), который в отличие от «европейского» (без шлиц) и «американского» (с одной шлицей), позволяет мужчине не только красиво стоять, но и элегантно сидеть;

- длина пиджака определяется ростом и пропорциями фигуры и равняется приблизительно половине от общей длины костюма (от ворота пиджака до низа брюк);

- воротник пиджака плотно прилегает к вороту рубашки, который должен быть на сантиметр-полтора выше воротника

пиджака;

- под пиджак не следует надевать трикотажные и нейлоновые рубашки, а также рубашки с короткими рукавами (в жару допускается);

- рукава пиджака достигают середины косточки запястья, чтобы рукав рубашки выглядывал на 1,5 – 2 см (поэтому с деловым костюмом не носят рубашки с коротким рукавом);

- в расцветке галстука должны присутствовать цвета костюма или рубашки, либо того и другого вместе;

- когда подбирают пиджак, рубашку и галстук, в них могут присутствовать только два рисунка одновременно. Три разных рисунка (пиджак в клетку, рубашка в полоску, галстук с цветочным орнаментом) создают слишком много точек интереса (принцип визуальной вибрации). Три одинаковых рисунка выглядят чересчур монотонно. Не следует использовать два сильно направленных рисунка – например, широкую диагональную полоску на галстуке и широкую полоску на рубашке. Когда сочетаются два рисунка, один из них должен быть крупным, другой – мелким;

- жилет виден над вырезом пиджака на одну пуговицу и прикрывает ремень на брюках;

- нижнюю пуговицу на жилете, как и на пиджаке, не застегивают;

- длина брюк достаточна, когда они закрывают первые две дырочки для шнурков на ботинках, сзади брюки могут достигать каблука, но не ниже;

- стрелка на брюках приходится как раз на середину ботинка;

- если надет ремень, подтяжки не допустимы;
- носки к костюму подбираются в тон. Они должны быть такой длины, чтобы, когда человек сидит, между брюками и носками не были видны голые ноги.

**Женская одежда.** Выбор дневной деловой одежды женщины зависит напрямую от того, где вы работаете и кем. Ряд профессий требует униформы – медицинские работники, женщины, служащие в армии или милиции, сотрудницы метрополитена, продавцы, стюардессы носят строго определенную форму, и для них вопрос дневной одежды не стоит. Женщинам, работающим «на виду», – учителям, преподавателям вузов, журналистам, сотрудницам государственных учреждений и офисов – вопрос «что надеть» приходится решать каждый день.

Некоторые правила создания гармоничного образа:

- юбка должна соответствовать возрасту, комплекции и ситуации, скрывать имеющиеся недостатки и подчеркивать достоинства. Миниюбку, особенно когда женщина сидит, приходится все время одергивать. Женщине после 40, а также, женщинам, занимающимся бизнесом, лучше выбирать юбку «итальянской» длины (до середины колена). Разрезы сбоку и спереди для делового костюма неуместны. Приобретая юбку, необходимо продумать, с какой обувью и каким верхом вы ее будете носить, чтобы иметь элегантный и выдержанный в одном стиле наряд; брюки должны быть по фигуре, не стеснять движений. Если брюки без манжет, они чуть длиннее сзади, чем спереди, но не должны касаться земли и закрывать каблуки, поскольку

классические брюки смотрятся очень элегантно с туфлями на каблуке, а короткие сапожки на танкетке, ботинки, туфли на плоской подошве упрощают внешний вид. Элегантный брючный костюм может использоваться и как вечерний туалет.

Несмотря на достаточно демократичную современную моду, брючный костюм все же не рекомендуется использовать в качестве делового костюма сотрудницам (особенно руководителям) солидных фирм; в дополнение обязательны пояс, туфли на каблуке;

- блузки нужно подбирать разные по стилю и цветовой гамме, тогда есть возможность создавать множество комбинаций. Блузки со сложным дизайном носят как самостоятельную часть туалета; простые и элегантные блузки надевают под пиджак или жакет. Для работы «на виду» блузки из дешевых тканей непригодны;

- костюм классического делового стиля, хорошо сшитый, из высококачественной ткани должен быть в гардеробе каждой женщины. Такой костюм бывает чаще всего серого, синего, темно-оливкового цвета или цвета красного дерева и всегда в моде, он служит, как правило, несколько лет. Ткань должна быть хорошего качества, мягкой, с матовой поверхностью, прочная, костюм должен выдерживать частые чистки и прекрасно при этом выглядеть. Меняя блузки, туфли и аксессуары, можно существенно изменить восприятие одного и того же костюма. Кроме того, можно сочетать пиджак или жакет от костюма с другими юбками, подходящими по стилю и тону, получая при этом другой оригинальный комплект. Весенние и летние костюмы чаще всего бывают серовато-бежевого цвета, цвета слоновой кости, молочного,

светло-оливкового, какао. В костюме одного из этих цветов женщина выглядит доброжелательно. Нужно иметь в виду: чем костюм светлее, тем он должен быть качественнее. Яркий костюм красного цвета скажет окружающим о вашей уверенности; костюм мягкого фиолетового цвета придает таинственность;

Представьте себя в сером, цвета голубиноного крыла, костюме, из натуральной ткани (шерсть, замша, плотный шелк или даже искусственная замша) с блузой приглушенного голубого или серовато-розового цвета с ненавязчивым рисунком. Можно выбрать блузку и из однотонной ткани, но при этом оживить ее цветным шарфиком. Будет неплохо смотреться, если вы повесите на шею гематитовые бусы или нитку искусственного жемчуга. Не испортят дела и сочетающиеся с бусами серьги. В таком виде вы можете появиться как в официальной, так и в неофициальной обстановке и всегда будете выглядеть изыскано.

Платье или платье-костюм – традиционная женская одежда, уместная практически во всех ситуациях. Хорошо сшитое платье с разнообразными аксессуарами можно носить и как деловую одежду, и как послеобеденный наряд, и даже как вечерний. Идеальным вариантом является серое платье мягкой шерсти в белую прошву. Вам необходимо подбирать высококачественную ткань, покрой, максимально эффектный для вашей фигуры. Платье простого покроя предпочтительнее носить в тех случаях, когда вам не нужно выглядеть начальником; если рабочий день заканчивается деловым обедом с коллегами или клиентами, то лучше надеть с утра то, что легко изменить к вечеру.

В жаркие летние дни возникает проблема, как одеться на работу элегантно и не изнывать от жары. Разумеется, открытые плечи и глубокое декольте в офисе неприемлемы, поскольку при этом нарушаются нормы делового этикета. Для жаркой погоды подойдет комплект из блузки на бретельках и легкого жакета свободного покроя с короткими рукавами. Деловой стиль создаст и платье простого покроя в комплекте с коротким жакетом. Не будет жарко и в жакете с длинными рукавами, если он сшит из хлопка, льна, вискозы. Даже в жару чулки в офисе обязательны, но туфли при этом могут быть не слишком закрытыми, лучше, если это будут неглубокие лодочки с открытым носком или пяткой. Для офиса не подходят сандалии или босоножки, сплетенные из ремешков.

Для деловой одежды не используют некоторые виды тканей, например, бархат; прозрачные ткани – тафту, шифон, кружево; блестящие ткани – атлас, парчу, и не украшают блестящими броскими вышивками, бисером или искусственным жемчугом. Деловая одежда должна быть удобной и функциональной. Комфортная одежда позволяет не думать о ней, а значит, чувствовать себя уверенно.

Домашняя одежда женщины должна быть удобной и функциональной. Не донашивайте дома откровенно старую одежду. Лучше затратить немного времени и купить или сшить удобное красивое домашнее платье или брюки, причем по возможности из натуральных тканей, чтобы чувствовать себя комфортно. Ходить полдня, надев на ночную рубашку или пижаму халат, недопустимо, это, прежде всего, проявление неуважения к

себе и своим близким. Махровые халаты предназначены только для ванной. Дома нужно одеваться так, чтобы не было стыдно открывать дверь и не приходилось бежать переодеваться, если зашли знакомые.

**Обувь. Для мужчин.** Обувь очень важный элемент при формировании имиджа мужчины, она должна быть хорошего качества, желательно кожаной, и соответствовать общей избранной цветовой гамме костюма, сезону и стилю одежды. Правильно подобранная обувь – это стиль, пропорции и комфорт. Она должна быть добротной и удобной: красивые, но тесные ботинки, модные, но натирающие ноги туфли принесут только страдания.

Предпочтительна обувь из мягкой матовой кожи, которую можно носить практически всегда. Если из-за климата вашей местности вы вынуждены носить сапоги или высокие ботинки на толстой подошве их следует переобувать после прихода с улицы.

В последние 20 лет широкое распространение получила спортивная обувь, в частности кроссовки. Надевать ее нужно только для занятий спортом или отдыхом за городом, появление в спортивной обуви и деловом костюме недопустимо.

Некоторое время назад большой популярностью пользовалась лакированная обувь, которая теперь стала принадлежностью только смокинга или фрачного костюма.

Правила этикета не допускают ношение замшевой обуви с официальным костюмом, она остается элементом неформального стиля одежды. Лучше избегать комбинированной (разноцветной) обуви, обуви со слишком бросающимися в глаза крупными

блестящими деталями – пряжками, значками и т.п.

Обувь с эмблемами вообще не приветствуется мужской модой. Носки лучше носить длинные, в тон обуви, чтобы не обнажались голени, когда вы кладете ногу на ногу. Ни в коем случае нельзя надевать с деловым костюмом, даже светлого цвета, белые носки. Они являются принадлежностью только спортивной формы. Имеет смысл носить с собой губку со специальной пропиткой, чтобы обувь всегда выглядела безупречно.

*Для женщин.* К женской обуви есть несколько принципиальных требований. Ходить в обуви со стоптанными набойками и разбитыми каблуками недопустимо. По обуви можно легко определить характер ее хозяйки.

Каждый тип одежды предполагает соответствующий вид обуви. Черные туфли-лодочки на низком, среднем и высоком каблуке нужно иметь в любом гардеробе. Чтобы зрительно уменьшить размер ступни, лучше выбирать более темные чулки и туфли на каблуке. Дома принято ходить в домашних туфлях, а не в шлепанцах, которые хороши только утром и вечером, когда вы выходите из душа. По правилам этикета именно в домашних туфлях можно открывать дверь соседу, встречать неожиданного гостя. Принимать гостей в своем доме на вечеринке или на ужине принято в туфлях, а не в домашней обуви.

Обувь ярких цветов, даже если она сочетается с одеждой, на деловые встречи лучше не надевать, особенно вызывающе смотрятся красные туфли. Кроме того, лучше избегать излишних, особенно блестящих украшений на туфлях, это не добавляет

элегантности и подходит только юным девушкам.

На прием надевают кожаные или замшевые туфли на удобном каблучке. Это актуально на приемах типа фуршет и коктейль, так как они могут длиться несколько часов, и все это время придется стоять. К вечерним туалетам туфли подбирают особенно тщательно, они могут быть не только кожаными, но и обшитыми тканью – шелком или парчой, как правило, они составляют комплект с сумочкой, причем если платье блестящее, то туфли и сумочка – матовые, и наоборот.

**Головной убор.** Головной убор завершает созданный образ. В наше время требование к головному убору одно: он должен подходить ко всему туалету и быть к лицу.

Шляпа всегда ассоциировалась с солидностью и считалась атрибутом женщины зрелого возраста. Молодые кокетки, рискнувшие надеть этот головной убор, воспринимались несколько экзотически.

Вполне уместной окажется шляпа и в гардеробе как делового мужчины, так и деловой женщины. Во-первых, эта деталь способна на некоторое время ослабить внимание оппонентов на деловых переговорах, позволит даме выждать время и лучше сориентироваться в возникшей ситуации. Во-вторых, легкая тень от полей скроет выражение глаз женщины, что иногда бывает весьма полезно. При этом женщина, не прибегая к солнцезащитным очкам, соблюдает все правила хорошего тона и не вызывает недоверия у своих партнеров.

А что уж говорить о торжественном мероприятии,

проводимом теплым летним вечером. Оригинальная шляпка прекрасно дополнит наряд и даже может стать его главным акцентом.

***Как выбирать шляпу?*** Невысоким женщинам пойдут шляпы с завышенной тульей и полями средней величины. Им к лицу и небольшие асимметричные шляпки. Полным круглолицым женщинам следует подбирать шляпу так, чтобы основной объем головного убора доминировал над овалом лица и привлекал к себе основное внимание. Широкие скулы позволит скрыть шляпа с опущенными вниз полями, дополненная крупными серьгами.

## УХОД ИЗ ГОСТЕЙ И С ПРИЕМА

Раньше существовало правило, в соответствии с которым первым покидал прием почетный гость, а все остальные должны были ждать, пока он соберется уходить, как бы поздно он или она не задерживались. Теперь правила изменились, и уходить можно в любое время.

Обычно продолжительность пребывания в гостях составляет 2-2,5 часа, когда приглашают к завтраку, обеду или на чашечку кофе, и 3-4 часа – к ужину. В любом случае уходить после ужина следует не позднее 24.00

Время ухода с деловых приемов, проходящих без рассаживания за столом (коктейль, фуршет) – определено в приглашении.

С приемов, которые проводятся с рассаживанием за столом (завтрак, обед, ужин, обед, буфет) – принято уходить через 30-40 минут после кофе.

Независимо от того, когда вы уходите из гостей, следует поведением или словами выразить свое нежелание покидать дружественный дом. Например: «Извините, к сожалению, я должен (должна) идти, большое вам спасибо, это был великолепный вечер». Если после этих слов вежливые хозяин или хозяйка предложат вам задержаться еще ненадолго, вы можете это сделать, а можете отклонить предложение без объяснения причин. Гость, решивший уйти относительно рано, может не объявлять о своем намерении уйти, а только сказать слова прощания, подойдя к

хозяйке или хозяину. Хозяйка может проводить его до дверей гостиной. А если уходит дама, хозяйка, проводив ее до дверей, должна попросить, чтобы кто-либо из мужчин посадил ее в машину или такси. Гость, уходящий раньше почетного гостя, извиняется перед хозяйкой и, по возможности, говорит слова прощания почетному гостю и хозяину дома.

Для деловых приемов, которые проходят без рассаживания при большом скоплении гостей, например коктейль, фуршет и им подобные, существует правило: первым уезжает руководство представительств, фирм и т.д., а за ним в порядке старшинства - остальные сотрудники этих организаций. Если устроители приема стоят в дверях и провожают гостей, то, уходя, вы прощаетесь с ними, если нет, уходить разрешается не прощаясь. Не мешает, уходя с приема, оставить в передней на особом подносе визитные карточки (свою и супруги) с загнутыми уголками. Уход с деловых приемов с рассаживанием за столом (завтрак, обед, ужин) проходит с соблюдением тех же правил, что и уход из гостей.

В некоторых странах, например, Великобритании, США (юг), Франции, Италии и др., письменное выражение благодарности после любого приема считается обязательным проявлением вежливости. Благодарственные письма или записки пишут не позднее чем через 2-3 дня после посещения приема. Письмо, написанное через неделю после встречи, покажется холодным и лишенным чувства признательности.

В большинстве стран мира гости выражают свою благодарность хозяину и хозяйке в тот момент, когда они покидают

дом. Проявлением учтивости считается также позвонить на следующий день или через 2-3 дня и очень коротко вновь поблагодарить хозяев. Если прием был очень многолюден, то короткая благодарственная записка более уместна, чем телефонный звонок.

Если случилось такая неприятность, гость выпил лишнего и ставит в неловкое положение всех собравшихся, хозяевам или организаторам приема волей-неволей придется предпринять некоторые шаги, чтобы исправить ситуацию.

Если гость приехал не один, нужно привлечь к исправлению положения тех людей, с кем он прибыл, и помочь отвезти его или ее домой. Если же он пришел на прием один, тогда, если гость – мужчина, забота о нем ложится на плечи хозяина или кого-то из приглашенных гостей.

Если неприятность случилась с гостьей, то решать проблему придется хозяйке. Как только вы заметили, что кому-то из гостей уже «хватит», нужно по возможности увести его подальше от стола со спиртным, а в случае, если вы не досмотрели и гость начал чрезмерно буйно себя вести, постарайтесь локализовать конфликт и отправить его домой на такси.

## ОЦЕНКА ИМИДЖА

Предложенная ниже анкета дает вам возможность обстоятельно посмотреть на себя и честно признать, какие аспекты вашего имиджа мешают вам в вашей профессиональной карьере. Оцените себя. За каждый компонент, оцененный вами как исключительный, вам засчитывается 3 очка; за каждый компонент, оцененный как сверх нормы – 2 очка; за каждый средний – 1 очко; за оценку «недостаточный» вы не получаете ни одного очка.

### Анкета оценивания имиджа

Компонент имиджа	Недостаточный	Средний	Сверх нормы	Исключительный
Данные голоса				
Коммуникабельность (письменная и устная)				
Умение преподнести себя				
Умение вести себя в обществе				
Этикет сервировки				
Искусство контакта взглядом				
подача руки				
Осанка				
Физические данные				
Ухоженность (волосы, кожа, руки и т. д.)				
Умение одеваться (индивидуальный стиль)				
Изысканные манеры («воспитанность»)				

Если вы получили менее 8 очков, ваш имидж губит вас. Остается тайной, почему вы вообще еще не потеряли работу.

Если вы получили от 9 до 12 очков, вы – «уважаемая посредственность», которая, пусть многого и не напортит, но у

людей, рассчитывающих на вашу карьеру, то есть у нынешних и будущих работодателей, вы набрали ничтожно мало очков.

Если вы приписали себе от 13 до 24 очков, ваше будущее вполне многообещающее, но ваш имидж неровен: в некоторых аспектах – неплох, в некоторых – неудовлетворителен.

Если вы набрали 25-36 очков, знайте, ваш имидж вполне состоятелен, и нет сомнений, что вы поработали над собой. Возможно, ваше счастье в том, что родители привили вам правила хорошего тона, знания застольного этикета и воспитали у вас умение со вкусом одеваться. Остальными аспектами поведения вы несомненно овладели с помощью тренинга, пособий или в подражании другим. Отлично.

Конечно, эта анкета слишком проста и универсальна, чтобы учесть ваши индивидуальные особенности. Но она поможет вам по-новому взглянуть на свой образ, ведь все перечисленные в тесте компоненты актуальны не только для делового имиджа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Имидж оказывает влияние не только на то, как вас воспринимают другие, но и как вы воспринимаете самих себя. Удачный имидж способствует вашему самоощущению, вы больше цените себя и ждете поддержки от других. В дни, когда для вас внешность «не имеет значения», вы лишаете себя возможности выделиться, засиять более ярким светом. Ваш имидж воздействует на окружающих. Если вы выглядите хорошо, привлекательно, подтянуто, если вы в хорошей форме, вы добьетесь большего признания от окружающих не только своей одеждой, но, прежде всего, тем, что в целом производите впечатление человека способного. Вспомните о признании на работе: «великолепная репрезентация», «вы превосходно овладели ситуацией», «вы прекрасно выглядите» и так далее.

Когда вы чувствуете, что вы правильно действовали, что оправдали ожидания или даже превзошли их, разве вам не хочется удержаться на этом же уровне или даже добиться большего? Этот процесс утверждения положительного представления о самом себе – цикличен. Более удачный имидж приводит к повышенному самоуважению, к большей уверенности в себе, это побуждает вас к качественной продуктивной деятельности, она приносит вам большее признание со стороны окружающих, что опять же воздействует на уровень вашего уважения к себе.

Надеемся, что после прочитанного вам удастся достигнуть тех целей и профессиональных высот, которые вы перед собой ставите.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Данильчук Л.А. Основы имиджа и этика: Учебное пособие. – К.: Кондор, 2004. – 234с.
2. Почепцов Г.Г. Профессия имиджмейкер. – К.: ИМСО МО Украины, НВФ «Студцентр», - 1999. – 256с.
3. Алехина И. Имидж и этикет делового человека – М.: Дело, 2001. – 112с.
4. Дейвис Ф. Ваш абсолютный имидж. – М., 1997
5. Кимбол Б. Секреты успеха. – М., 1997
6. Спиллейн М. Создайте свой имидж. Руководство для женщин. – М., 1996
7. Лебедева Т. Искусство обольщения. Паблик рилейшнз по-французски. – М., 1996
8. Ноэль-Нойман Э. Общественное мнение. Открытия спирали молчания. – М., 1996
9. Пленков О.Ю. Мифы нации против мифом демократии. – СПб, 1997
10. Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. – М., 1980

# **ИМИДЖ ИЛИ ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТНОГО ОБРАЗА:**

## **Учебно-методическое пособие**

### ***Составители:***

**Сумин Валентин Александрович** – кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и хозяйственного права Донецкого национального технического университета;

**Еремеева Наталия Владимировна** – методист учебно-организационного отдела Донецкого республиканского центра повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций.

Редактирование текста: Опанасюк Л.В.

Ответственный за выпуск: Савченко В.Л.

Тираж 20 экземпляров. Размножено на копировальном аппарате Донецкого республиканского центра повышения квалификации работников органов государственной власти, органов местного самоуправления, государственных предприятий, учреждений и организаций 83105, Донецк, бул. Пушкина, 32.