

**Дисциплина: МДК.02.02 Психология и этика профессиональной
деятельности**

Дата 16.02.2023г

Группа ООП 4/1

Преподаватель: Сидорук Л.Б.

Консультация

Тема: Эстетические требования к внешнему облику менеджера
План

1. Имидж делового человека
2. Имидж делового мужчины
3. Имидж деловой женщины

Цели занятия:

- **образовательная:** познакомиться с понятием «имидж»; имиджем делового человека;
- **развивающая:** развивать умение одеваться, подбирать деловой костюм в зависимости от деловой встречи.

Литература

Основная литература

1. Леонов Н.И. Психология общения: учеб. пособие для СПО/ Н.И. Леонов.- 5-е изд., пер. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 193с.- (Серия: Профессиональное образование)
2. Волкогонова, А.Т. Управленческая психология : учеб. пособие для студ. СПО / А. Т. Волкогонова, А. Т. Зуб. - М.: Форум - ИНФРА-М, 2013.- 352 с. - (Профессиональное образование). - Гриф

Дополнительная литература:

1. 1000 способов расположить к себе собеседника: Как вести переговоры. Как выступать публично. Как побеждать в спорах. Как убеждать оппонентов / Авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - Минск: Харвест, 2007. - 495 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для студ. вузов / Г. М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Аспект-Пресс, 2008. - 363 е..
3. Ботавина Р.И. Этика деловых отношений. - М.: Дело, 2007 - 275с.
4. Браим И. Культура делового общения. - Минск: ИП Экоперспектива, 2005 -320с.
5. Вемъ, А. Язык тела и его демоны: О чем умолчал Аллан Пиз. - М. ; СПб. ; Н. Новгород: Питер, 2006. - 192 с.
6. Волкова, А. И. Психология общения : учеб. пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 446 с.
7. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология : учебник / М. И. Еникеев ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юридическая экад, - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Проспект, 2009. - 440 с.
8. Казаринова Н.В. Межличностное общение. Хрестоматия. Питер, 2004 - 410с.

1. Имидж делового человека

Часто приходится слышать о том, что нельзя делать вывод о человеке по первому впечатлению. Люди в 85 случаях из 100 свое отношение к другому человеку строят на основе внешнего впечатления. Русская народная мудрость гласит: «По одежке встречают, по уму провожают». Особенности внешнего вида человека информируют нас о возрасте, социальной, национальной и профессиональной принадлежности. Вот почему в общении важны и сказанные слова, и внешний вид.

Ещё с древних времен люди стремились к совершенству. Умение сделать имидж (образ), создать у себя и у окружающих уверенность в собственной привлекательности и яркой индивидуальности - это искусство, которое постигалось веками. Имидж (от фр. image - образ, изображение, представление) в современном значении обозначает то впечатление, которое человек производит на окружающих. Причем этот образ складывается из того, что и как человек говорит и делает, каков его стиль поведения и обращения с окружающими, какова его внешность, манера и одежда. Не случайно в мире бизнеса умению и способности человека производить благоприятное впечатление придается большое значение. В западном бизнесе впервые появились специалисты по имиджу - имиджмейкеры. Ведь с человеком, не умеющим четко формулировать и выражать свои мысли, неопрятно одетым, никто не станет вести дела. В понятие «создание собственного имиджа» входит знание правил этикета и умение вести себя в соответствии с ними.

Умение красиво одеваться в соответствии с жизненными ситуациями - это талант. Нелепо смотрится вечерний туалет в дневное время, а на работе тем более. По словам признанного специалиста в области деловой одежды Дж. Моллой, главной ошибкой является слишком преувеличенное значение своей привлекательности и усердное следование моде. Действительно, люди, особенно молодежь, забывают, что мода предлагает общее направление, безликий стандарт, который не подчеркивает индивидуальность. В выборе одежды важно умение подобрать гардероб в соответствии со своей внешностью, возрастом, вкусом и ситуацией, а не слепо идти за модой. Человек должен выработать свой стиль в одежде, поскольку мода переменчива, а стиль остается.

Порой даже модная красивая одежда создает дискомфорт, не радует глаз, не греет душу. Это означает, что наряд не вписывается в ваш стиль, не соответствует вашему образу и характеру. Специалисты в области моды советуют носить то, что вас действительно украшает, то, в чем вы выглядите элегантно. Элегантность - это проявление хорошего вкуса. Основным признаком элегантности - безукоризненный покрой одежды. В целом одежду рекомендуется подбирать в соответствии с типом фигуры и лица.

Главное - видеть недостатки своего силуэта и уметь, при помощи одежды, корректировать их. Одежда является своеобразной визитной карточкой. Она оказывает психологическое воздействие на партнеров по общению и может многое сказать о личности и положении в обществе.

Для создания внешне привлекательного образа используется макияж, который помогает не только освежить лицо, но и исправить небольшие индивидуальные недостатки его черт. Прибегая к декоративной косметике, необходимо учитывать общий облик человека, цвет его кожи, волос, глаз, одежды, овал лица, возраст. Время и место нахождения человека (повседневная работа, торжественный вечер, дискотека, театр). Специалисты в области декоративной косметики советуют придерживаться правил: «лучше меньше, чем больше»; «лучше без, чем неумело». Хороший макияж - это макияж незаметный, как говорят профессионалы, он должен «хорошо прилегать к лицу».

Итак, у вас модная одежда, безукоризненный макияж, но неправильно подобранная прическа, и вы уже не производите достойного впечатления. Волосы - это природное украшение, за которым нужно ежедневно ухаживать, соблюдать гигиену. Волосы делают человека привлекательным за счет правильного выбора прически. Прическа делается с учетом фигуры человека, типа лица и формы головы. Профессионалы парикмахерского искусства разработали рекомендации, как с помощью удачного выбора прически можно отвлечь внимание от сутулости спины и некрасивой шеи.

Все детали вашего наряда - от обуви до заколки в волосах должны гармонировать друг с другом. Дорого, но неопрятно одетый человек с неприятным запахом и торчащими в разные стороны засаленными волосами, вряд ли вызовет симпатию. Опрятность является основным требованием этикета к внешнему виду. И всегда надо помнить, что внешняя красота может только привлечь внимание окружающих, а для того, чтобы его удержать, необходима духовная красота. Внешне красивый, но злой, грубый, некультурный человек с вульгарным лексиконом и поведением производит неприятное впечатление.

2. Имидж делового мужчины

Рассмотрим, как должны одеваться деловая женщина и деловой мужчина. Ощущение того, что вы одеты хорошо, сказывается на вашей внутренней уверенности и даже продвижении по службе. Несомненно, успех в бизнесе, карьерный рост зависят от вашего профессионализма, активности, предприимчивости и многих других факторов, но на эффективность деловых связей, успех деловых контактов также влияет внешний вид человека, который должен внушать доверие. Безусловно, требования, предъявляемые к деловой одежде, со временем изменяются, но хороший вкус, следование нормам этикета остаются неизменными.

Основной вид мужской деловой одежды - это костюм - тройка. В современном мире бизнеса приняты следующие условности:

- длина полы пиджака доходит до первой фаланги большого пальца опущенной вниз руки;
- длина рукава пиджака - до запястья. Цвет костюма - строгий: темно-синий, серый и т. п. Одно из «светских» правил гласит: чем темнее цвет,

тем он аристократичнее. Например, темно-серый костюм будет выглядеть более дорогим, чем светло-серый, независимо от их истинной цены. Черный цвет обязателен для вечерних деловых приемов. Допускаются костюмы в полоску, если она не слишком широкая, редкая и контрастная. Такие костюмы рекомендуется носить мужчинам больших размеров, поскольку полоска создает видимость стройной фигуры. В зависимости от желания пиджак может быть однобортным или двубортным. В мужском деловом костюме не допускаются элементы спортивного стиля, например накладные карманы, погончики. Деловые костюмы и пиджаки не шьют из вельвета, бархата, кожи (эти ткани используются для отдыха, спорта и т.п.). Помните, что пиджаки обычно носят застегнутыми, но нижняя пуговица однобортного пиджака может быть расстегнута, чтобы создать комфортные условия при движении. Когда мужчина садится, пиджак можно вообще расстегнуть, но это не относится к двубортным пиджакам - они всегда застегнуты на все пуговицы.

В современной деловой одежде длина брюк предусматривает небольшой напуск спереди. Сзади брюки должны доходить до начала или середины каблука. Рекомендуется носить брючный ремень из натуральной кожи, темного цвета, со скромной пряжкой.

Сорочка (рубашка) должна быть из хлопка, чаще с добавлением синтетического волокна, и обязательно светлых тонов. Ее цвет должен гармонировать с цветом костюма. Покрой сорочки возможен только строгий, без элементов спортивного или военного стиля, воротник - классический, традиционный. Рукав сорочки - на 1-1,5 см должен «выглядывать» из-под рукава пиджака.

Носовой платок должен быть светлых тонов, недопустимы платки «ковбойской» окраски: темно-синие, красные, в яркую клетку.

Принято, чтобы цвет галстука гармонировал с цветом сорочки и костюма. Самое оптимальное - если вы выберете однотонный галстук. Хотя в деловой сфере на галстуке допускается рисунок, например геометрический: полоска различной ширины, горошек, мелкие квадраты. Для делового костюма подходит галстук с диагональными полосками цвета, гармонирующего с основным фоном галстука. Галстуки с цветочным орнаментом, «тропическими панорамами, фигурками людей, животных в деловой сфере недопустимы уместны только на отдыхе. Желательно, чтобы ширина галстука соответствовала ширине борта пиджака, а в длину он должен закрывать пряжку брючного ремня.

Обувь предпочтительна черного цвета, на шнурках, с тонкой подошвой и без ранта (рант уместен только в уличной обуви). В деловой обстановке не принято носить обувь из замши, лаковую, из кожи крокодила и змеи (лаковые туфли надевают только на приемы к смокингу). Обувь должна быть всегда начищена до блеска. Носки, как правило, повторяют цвет обуви (однако, возможны варианты).

Аксессуары - сумка, визитка, кейс, футляр для очков предпочтительны приглушенного цвета, кожаные, но не из кожи крокодила и змеи. Если вы пользуетесь запонками и булавкой для галстука, то они должны составлять

комплект. Их выполняют из натуральных материалов (золото, серебро, перламутр, бриллиант, янтарь и т.п.). Они не должны быть крупных размеров и вычурными.

Используемые деловым мужчиной парфюмерные и косметические средства должны быть одного наименования (одной линии). А его прическа - соответствовать модному направлению, но в умеренном исполнении. Длина волос сзади не должна быть ниже верхнего края воротника сорочки. Крашенные волосы недопустимы. Для делового мужчины исключены: серьга в ухе (серьги), пирсинг на лице. Современный деловой этикет с некоторой долей отрицания относится к бороде и усам. Но эти варианты допустимы, если борода аккуратно пострижена, а кончики усов – не ниже углов рта.

Обратите внимание на таблицу, в которой представлены рекомендации, разработанные имиджмейкерами для элегантного мужчины.

Пиджаки малинового и красного цветов не являются одеждой деловых людей. Но для служащих сферы быта и обслуживания - это приемлемо.

Если вы любите кольца, то помните, что перстень и обручальное кольцо, которое не является украшением, а указывает на семейный статус, носят на разных руках. Кольцо-перстень должно быть дорогим. Это может быть либо кольцо-печатка, либо кольцо с натуральным камнем серого, черного цвета или бесцветным (бриллиант).

Если вы носите цепочку, то ее не должно быть видно. Ее не следует носить сверху одежды и тем более, если на цепочке висит нательный крест.

Таким образом, деловой костюм и весь внешний облик делового мужчины должен соответствовать модным тенденциям, экстравагантность в деловой одежде неуместна, это может быть воспринято окружающими как «плохой тон».

3. Имидж деловой женщины

Женщины в современном деловом мире играют значительную роль. Как должна одеваться деловая женщина? Женский деловой костюм может быть любого цвета, однако в деловой одежде следует избегать ярких оттенков и резких, контрастирующих сочетаний. Основным видом повседневной одежды является костюм: классический пиджак с английским воротником и прямой юбкой (юбка и пиджак на подкладке, которая сохраняет форму на длительное время). Рекомендуется прямая юбка с разрезом сзади, длина разреза не более 10 см. Длина юбки классическая, т.е. до колена (но не короче!), по колено или до середины икроножной мышцы. Костюм деловой женщины может быть и классической тройкой, и платьем-костюмом. Пиджак - однобортным или двубортным. Ткань для костюма подбирают, как правило, гладкошерстную, но можно использовать ткань с фактурным рисунком или с неярко узкой полоской. Костюм может дополняться блузкой, по цвету гармонирующей с костюмом. Фасон блузки предпочтителен классический, т.е. с английским сорочечным воротником или воротником-стойкой, который заканчивается

небольшим бантом. Брючный костюм в современном деловом мире допускается, однако это должен быть костюм, воспроизводящий стиль обычному мужского костюма.

В фасоне женского делового костюма, а также блузки не рекомендуется использовать элементы спортивного или военного стиля. В женской деловой одежде исключаются изделия из трикотажа: жилеты, джемперы и т.п. (их носят на отдыхе).

Обувь - классическая «лодочка черного цвета из натуральной кожи, но не из кожи крокодила, змеи и не из замши и велюра. Высота каблука зависит от предпочтения женщины (лучше 5-6 см). Напомним, что классическая «лодочка» не предполагает никаких украшений в виде бантов, металлизированных отделок и т.п.

Чулки (колготы) используют только телесного цвета без рисунка. Чулки носят всегда, вне зависимости от времени года. Босоножки, сандалии, спортивная обувь не допускаются (это обувь для отдыха).

Прическа и макияж современной деловой женщины соответствуют моде, но с определенными ограничениями. Например, длина распущенных волос не должна быть ниже линии плеч. Если у вас длинные волосы, то, следуя этикету, их необходимо собрать в пучок или заплести косу. Цвет волос - естественный, одного тона, но возможны мягкие оттенки и переходы. Рекомендуется окрашивать седые волосы.

Макияж на лице должен быть едва заметным, иными словами, во всем нужна умеренность. Помните, что подкрашивать губы, поправлять прическу в общественных местах или за столом не следует. Для этого существуют туалетные комнаты. Маникюр, т.е. содержание рук в порядке, является неотъемлемым элементом хорошего тона. Покрытие ногтей лаком не обязательно, но если вы предпочитаете лак на ногтях, то он должен быть естественных, пастельных тонов.

Парфюм должен чувствоваться слегка и только при приближении. Сумка деловой женщины входит в комплект: сумка, туфли, перчатки. Сумка по цвету соответствует цвету обуви и обязательно должна быть из кожи, но не крокодила и змеи. Напомним, что носовой платок следует держать в сумочке или кармане, но не в рукаве пиджака, платья или блузки. Записная книжка, футляр для очков, папка для «визиток» должны быть безупречного вкуса и недешевыми.

Украшения в одежде деловой женщины допустимы, но не рекомендуется смешивать разные украшения, например, цепочку, бусы, брошь. Не следует надевать на одну руку золотые и серебряные кольца, а также носить длинные, висячие серьги. Желательно, чтобы украшения составляли комплект, если же украшения не составляют комплект, то необходимо, чтобы камни, металл, из которых изготовлены украшения, гармонировали друг с другом.

Специалисты в области делового этикета выделяют три основные зоны, которые обращают на себя внимание при создании первого впечатления.

Верхняя зона - прическа. Волосы всегда должны быть чистыми и причесанными. Центральная зона - основание шеи, где мужчины носят

галстук, а женщины украшения. Нижняя зона - обувь, ее состояние и ухоженность.

Таким образом, ваш внешний вид, манеры информируют окружающих о вашем ранге, достатке, социальном положении и сфере вашего бизнеса. Одежда говорит о нас значительно больше, чем мы о ней.

Вопросы для самоконтроля

1. Сформулируйте основные требования, предъявляемые к деловой одежде.
2. Есть ли связь между внешним видом делового человека и его успехом в бизнесе?
3. На каких принципах основывается подбор гардероба деловых людей?
4. Спрогнозируйте возможные изменения требований к деловой одежде и манере поведения.

Домашнее задание

1. Дать ответы на вопросы для самоконтроля .

Выполненные задания обязательно подписать, сфотографировать и фото переслать на страницу vk.com/id753427514 16.02.2023г. до 17.00 ч.

Рекомендации имиджмейкеров для делового мужчины

Тон костюма	Сорочка	Галстук	Обувь	Носки
Серый	Цвета слоновой кости Белая Светло-голубая или розовая Синяя Светло-серая	Любого цвета даже зеленый, желтый)	Черного цвета	В тон галстуку Черные
Темно-серый	Белая Светло-розовая Цвета слоновой кости Светло-голубая Синяя Светло-серая	Полосатый Красно-черный Бордовый Светло-серый	Черного цвета	Темно-голубые Черные Темно-бордовые
Темно-синий	Белая Голубая Цвета слоновой кости Светло-серая Светло-голубая Васильковая	В белую, голубую и красную полоску (могут быть две полосы в любом наборе) Красный Темно-бордовый Светло-синий	Черного цвета	Темно-голубые Темно-бордовые Черные
Песочный	Светло-голубая Розовая Коричневая Синяя Пастельных тонов	Темно-голубой Темно-коричневый Коричневый Бежевый Бордовый	Светло- и темно-коричневого цвета	Темно-коричневые Бордовые Коричневые
Темно-коричневый	Белая или бежевая Светло-розовая Светло-голубая Цвета слоновой кости	Красно-черный или в зеленую и коричневую полоску Коричневый	Коричневого цвета	Коричневые Бордовые
Черный костюм - выходной вариант	Только белая	Серебристо-серый Красно-черный Светло-серый Бордовый	Черного цвета	Черные
Черный костюм - ежедневный вариант	Любых пастельных тонов или синяя	В тон рубашки или синий	Черного цвета	Черные