

Презентация по имиджологии
на тему :

« С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ МУЖЧИНЫ »

Выполнила:
студентка гр.31ПЭ-1
Каитмазова Аида

2017



С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

- Уход не ограничивается волосами и лицом – необходимо следить за всем телом. Отведите достаточно времени для еженедельных процедур. Мнение о том, что забота о внешности является безраздельно женской «сферой деятельности», ошибочно.

Лучезарная улыбка



- Когда вы впервые встречаетесь с кем-то и обмениваетесь рукопожатием, человек не только смотрит вам в глаза, но также видит ваш рот, а значит, и зубы. Далеко не каждый является счастливым обладателем ослепительной «голливудской» улыбки, но в любом случае необходимо следить за здоровьем и чистотой зубов и десен.

- Посещайте стоматолога не реже раза в год для профилактического осмотра.
- Посещайте гигиениста по крайней мере дважды в год, чтобы зубы и десны оставались здоровыми, а дыхание свежим.
- Ежедневно используйте нить для очищения межзубного пространства и следуйте рекомендациям стоматолога для поддержания полости рта в должном состоянии.
- Если зубы потемнели или на них появились пятна, проведите процедуру отбеливания. Ее можно осуществить и в домашних условиях с помощью специального состава (приобретите его у своего стоматолога). Можно также надеть коронки или «облицевать» зубы тонким слоем керамики, что, однако, влетит в копеечку.
- Иногда исправить зубы под силу только ортодонт. Хотя это тоже недешевое удовольствие, все больше взрослых решаются на подобного рода лечение.



- Свежее дыхание играет колоссальную роль в любой ситуации, как на работе, так и во время отдыха. После плотного делового ланча или долгого дня в офисе ротовая полость нуждается в освежении. Держите в ящике стола или сумке полоскатель для рта и зубную щетку с пастой.



- **Следите за здоровьем своих зубов, ведь сияющая улыбка – неотъемлемая часть имиджа ухоженного мужчины.**



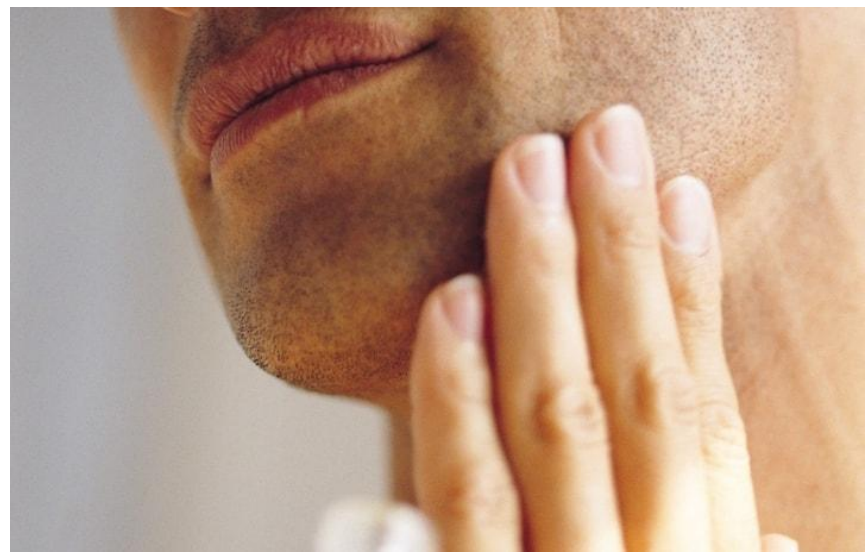
Ухоженные руки

Руки отражают ваш образ жизни. И они требуют заботы, чтобы выглядеть ухоженными. Сделайте профессиональный маникюр, а затем поддерживайте форму самостоятельно, осуществляя регулярный уход.

Ногти должны быть чистыми и аккуратно подстриженными, чтобы вашу руку было приятно пожать.

- Ногти должны быть коротко остриженными и чистыми.
- Кутикулы следует отодвигать , чтобы она не расслаивалась и не воспалялась. Делайте это после ванны, когда кожа размягчается, пальцем или специальной палочкой. Будьте осторожны, чтобы не повредить ногтевое ложе.
- Если ваши руки все время на виду и их вид имеет значение, регулярно делайте маникюр.

Эта процедура особенно важна, если вы имеете привычку грызть ногти – каждый раз, когда вы собираетесь отправить пальцы в рот, думайте о том, сколько вы на них потратили.



Если у вас сухая кожа, используйте крем для рук без отдушек.

Для смягчения мозолей или огрубевшей кожи используйте пемзу или скраб домашнего приготовления из лимонного сока и морской соли.



Не забываем о ногах

Наши стопы выполняют, пожалуй, самую тяжелую работу, но несмотря на это мы частенько забываем о них. Стопы требуют тщательного ухода – только подумайте, что они делают для вас, большую часть времени оставаясь скрытыми обувью. Немного любви и заботы сделают вашу походку уверенной и пружинистой. Если у вас есть проблемы со стопами, обратитесь к ортопеду.



- Всегда носите обувь, которая подходит вам по размеру.
- Носите носки из натуральных, «дышащих» материалов: хлопка, шерсти, шелка. Они должны быть достаточно свободными, чтобы вы могли беспрепятственно шевелить пальцами.
- Регулярно подрезайте ногти на ногах, не оставляя острых уголков, чтобы предотвратить их врастание.
- Используйте пемзу для устранения огрубевшей кожи.
- После душа или ванны тщательно вытирайте стопы, особенно пространство между пальцами.





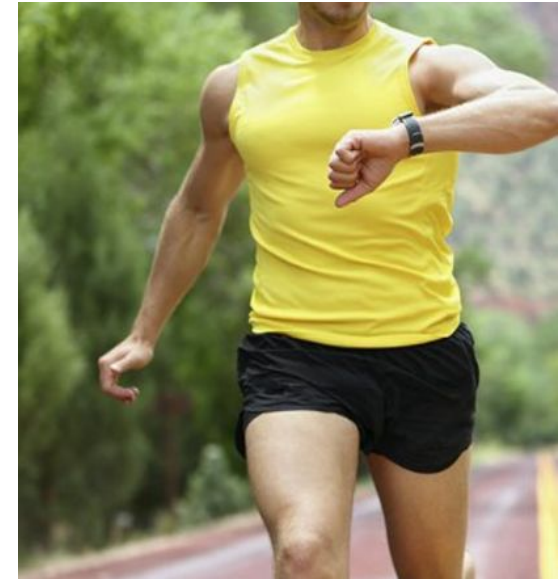
- Помните, что бородавки не проходят сами по себе и требуют лечения.
- Некоторые мужчины страдают от грибковых инфекций, поражающих ногтевое ложе. Обратитесь к врачу для установления диагноза и назначения правильного лечения.
- Время от времени балуйте себя и свои стопы педикюром.
- Помните, что если летом вы ходите в сандалиях, ваши стопы должны быть чистыми, а ногти ухоженными.

Ни один мужской образ не обходится без аксессуаров.



Часы — очень важная деталь мужского образа. Глядя на часы мужчины, можно сделать выводы о его статусе

- Для занятий спортом или прогулок подойдут спортивные часы с гибким цветным ремешком



- В офис или на деловую встречу подойдут строгие часы с кожаным ремешком. Форма циферблата особого значения не имеет.

Галстук



Галстук - обязательное дополнение к однотонной рубашке. С костюмом в полоску, в клетку и т.д. - хорошо сочетается однотонный галстук. А с однотонным костюмом - галстук с узором, пестрый. Если рубашка не светлая однотонная нужно позаботиться о том, чтобы галстук сочетался с ее цветом. К яркой рубашке с узором подойдет только однотонный галстук. Во всех случаях галстук должен быть темнее рубашки.



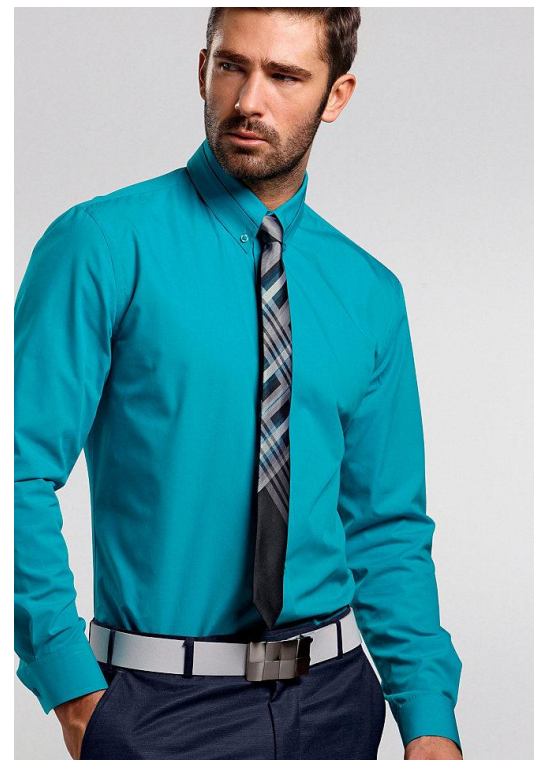
Готовясь к деловым переговорам, лучше надевать серо-жемчужные, сине-красные, темно-бордовые галстуки с графическим рисунком. Такая цветовая гамма настроит ваших собеседников на деловой лад, подчеркнет ваше уважение к ним. А вот яркий галстук с авангардным рисунком создаст у ваших деловых партнеров ощущение эмоционального давления, будет раздражать, и отвлекать их.



Рубашка

Пестрая рубашка не подходит к костюму с узором. Никогда не надевайте рубашку в полоску с костюмом в клетку и, наоборот, клетчатую рубашку с костюмом в полоску. Чем темнее костюм, тем светлее должна быть рубашка. Идеальная рубашка, подходящая для визитов любого уровня, - белая. Воротник и манжеты рубашки должны примерно на два сантиметра выступать из-под пиджака.

Но самое гармоничное сочетание и самая лучшая рубашка не производит хорошего впечатления, если рубашка грязная. Свежесть рубашки, пожалуй, - самая важная ее характеристика.



- Обязательной принадлежностью классического мужского костюма является **пиджак**. Его необходимо надевать при любом визите.

Нижняя пуговица пиджака не застегивается никогда. Остальные обязательно должны быть застегнуты в официальной обстановке - на трибуне, при входе в любое помещение и т.д. Танцевать следует тоже лишь в застегнутом пиджаке. Расстегнуть его можно только в том случае, если вы сидите за столом или в зрительном зале. Снимать пиджак на официальных мероприятиях можно только после того, как это сделал хозяин, почетный гость - словом, первое лицо на приеме. И если это самое первое лицо, несмотря на изнуряющую жару, как ни в чем не бывало сидит в пиджаке, присутствующим более низкого ранга остается молча этому следовать.



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.



Жесты и движения являются частью имиджа.

- Очень часто случается так, что именно жест показывает настроение, лицо человека даже тогда, когда он сам этого не хочет.
- Движения не должны быть резкими и быстрыми. Не нужно при разговоре опускать надолго глаза или сидеть в расслабленной позе. Можно расслабиться в часы досуга, но в рабочее время подтянутость - неотъемлемая черта бизнесмена.
- Если вы находитесь среди людей, которые старше вас, то в манере держаться стоит быть более собранным, более тактичным, чем среди людей вашего возраста.
- .



- Сидя на стуле, не нужно раскачиваться, садиться на край, не рекомендуется облакачиваться на стол. Присаживаться и подниматься нужно, не производя шума. Стул не двигают по полу, а переставляют, взявшись за спинку.
- Привычки машинально раскачивать ногой, ёрзать на стуле, периодически постукивать по нему каблуком относятся к разряду "неудобных". Это может быть воспринято как нежелание продолжать разговор и др. Беседуя, сидеть лучше всего прямо, не наклоняясь и не откидываясь назад. Подпирать голову рукой при разговоре некрасиво. Это может означать скуку или усталость.
- Скрещивание рук на груди в принципе допустимо, но этот жест воспринимается собеседником как недовольство или желание прекратить разговор.



Поднятые плечи или втянутая голова означают напряжённость, производят впечатление замкнутости.

Для расположения собеседника нужно склонить набок голову. Наклон головы создаёт впечатление, что человек внимательно слушает.

Спортивные костюмы, водолазки, шорты, брюки с накладными карманами, футболки и даже водолазки всегда приходятся по вкусу многим мужчинам. Свободный покрой подобной одежды способен как скрыть некоторые недостатки фигуры, так и подчеркнуть её достоинства.



Спортивный стиль — это удобно, стильно и красиво!



Настоящий мужчина:

- - **следит за личной гигиеной, носит чистую одежду и хорошо пахнет.**
- - **занимается спортом** или другими регулярными физическими нагрузками для поддержания хорошего здоровья и красивой мужественной фигуры. У женщин тоже есть глаза!
- - **не носит слишком обтягивающую одежду.** Даже спортивный костюм должен оставлять место для фантазии, и даже танцоры балета не носят лосины в повседневной жизни.
- - **подбирает костюм, соответствующий мероприятию.** Знаком с понятием «дресс-кода», и понимает, что, когда он выходит «в люди», то там действительно будут люди!
- - **разбирается в брендах и качественной одежде.** Большинство женщин любит бренды просто за имя, покупают неудобную обувь только потому, что «это же Casadei», и будут одинаково рады платьям от Chanel, Elie Saab или Christian Dior. В отличие от нас, мужчины больше интересуются марками как показателем качества, определенного статуса или стиля жизни.
- - **развивается как личность.** Знает из собственного опыта, что такое «дружба», «ответственность», «честь», «верность» и «благородство». Развивает интеллектуальные способности, трудовые навыки и работает над своей духовностью.
- - **помнит про хорошие манеры.** Это не «роскошь, которую не каждая сможет заслужить», а тот социальный минимум, которым отличается человек от животного.
- - **доказывает, что он подлинный мужчина, своим ежедневным поведением и поступками.**

Спасибо за внимание!

