

# ЛЕКЦИЯ 5, 6 . ИМИДЖ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

5.1. Истоки и сущность понятия “имидж”.

5.2. Общие правила оформления внешности.

5.3. Женский деловой имидж.

5.4. Мужской деловой имидж.

5.5. Правила дресс-кода.

# Список использованных источников

- ◎ Бабаева, А. В. Деловое общение и деловой этикет / А. В. Бабаева, Р. И. Мамина; под ред. Р. И. Маминой. — 2-е изд. — СПб.: Петрополис, 2019. — 192 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/84671.htm>
- ◎ Бер Е. Хорошие манеры и деловой этикет [Электронный ресурс] : иллюстрированное руководство / Е. Бер. — Электрон. текстовые данные. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 164 с. — 978-5-00057-260-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39459.html>
- ◎ <http://fb.ru/article/4226/etiket-delovogo-obscheniya>
- ◎ <http://delovoi-etiket.ru/component/content/article/13-pravila-obrascheniya/1-delovoi-etiket.html>
- ◎ [http://life-family.ru/etiket\\_delovogo\\_cheloveka](http://life-family.ru/etiket_delovogo_cheloveka)
- ◎ [http://www.bereg.ru/sprav\\_info/bisnes/psy/peregov.shtml](http://www.bereg.ru/sprav_info/bisnes/psy/peregov.shtml)

- ❖ Психологи определили, что на первое впечатление на 65% влияет то, как мы выглядим, на 28% - то как мы держимся и только на 7 % то, что мы говорим.
- ❖ «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...», - так сказал когда-то великий классик А.П. Чехов.
- ❖ «Внешность имеет большое значение в жизни человека, и трудно представить себе человека грязного, неряшливого, чтобы он мог следить за своими поступками». Антон Макаренко - всемирно известный воспитатель, педагог и писатель.
- ❖ «О человеке судят по личине, которую каждый из нас надевает, чтобы соответствовать требованиям общества». *Карл Юнг - швейцарский психолог и философ, основатель аналитической психологии.*
- ❖ «Нет смысла надеяться, что другие оценят вас за ваш характер и личность, не обратив внимания на то, как вы выглядите» . *Брайан Трейси «Эффективные методы продаж»* .
- ❖ «Если вам дорог ваш имидж, имейте дело лишь с людьми, обладающими достойными качествами, ибо лучше быть одному, чем в дурной компании.» Вашингтон Джордж - американский государственный и политический деятель.

# 5.1. Истоки и сущность понятия «имидж».

- Понятие **«имидж»** ввели в обиход Зигмунд Фрейд (30-е годы XX века) и Кеннет Болдуинг (60-е годы XX века).
- З. Фрейд издавал журнал с одноименным названием, а в результате понятие имиджа перестало быть только психологическим термином, но широко в оборот он не вошёл. Только в 60-е годы XX века американский экономист К. Болдуинг ввёл в деловой оборот термин «имидж».
- В **России** понятие **«имидж»** широко вошёл в практику в 90-е годы XX века. Появился спрос на профессиональное формирование имиджа со стороны артистов, спортсменов, политиков, бизнесменов.

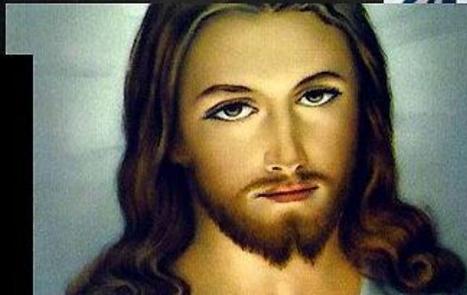
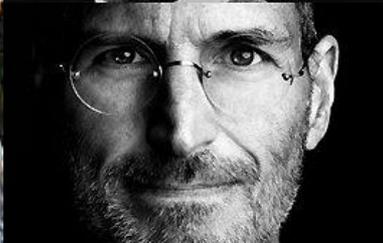
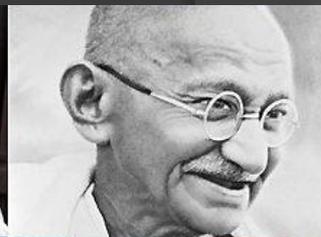
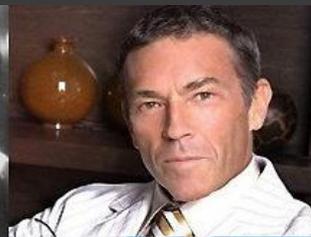
- ◎ **Имидж** (от английского image) — образ, слепок, умственное представление конкретного лица, содержательная сторона его характера.
- ◎ **Имидж** - это внешний образ, создаваемый субъектом с целью вызвать определенное впечатление, мнение, отношение окружающих.
- ◎ Имидж **реализуется только в процессе общения человека с другим человеком**, специальной группой, с самим собой, природой и предметным миром. Имидж выступает неотъемлемым атрибутом субъекта общения.



- **Харизма** ( от греч. χάρισμα ) - способность притягивать к себе внимание.

Харитами назывались древнегреческие богини красоты, грации и изящества.

Понятие «харизма» включает одаренность, авторитетность, мудрость и святость.



# Имидж обладает следующими свойствами:

1. **имидж — это сознательное явление**, он не существует только на уровне отдельного человека, т. е. объект должен быть известен какой-либо группе людей (партнеров, потребителей, клиентов и т. п.);
2. **благоприятный имидж должен иметь точный адрес**, вызывать к себе интерес, привлекать определенные группы партнеров;
3. **имидж активен по своей сути**, он способен воздействовать на сознание, эмоции, деятельность как отдельных людей, так и целых групп;
4. **имидж не является чем-то однажды заданным, сформированным; он динамичен**, его атрибуты преобразуются, видоизменяются в соответствии с изменениями в самом себе;
5. **имидж должен быть пластичным**, оперативно изменяться, откликаясь на экономические, психологические, социальные условия;
6. **имидж должен быть правдоподобным** (соответствовать тому, что есть на самом деле или производить такое впечатление), в противном случае имиджу не верят, и он не достигает

# Функции имиджа

- ⦿ функция психической защиты
- ⦿ функция социального тренинга
- ⦿ иллюзорно-компенсаторная функция
- ⦿ функция социально-символического опознавания



# Типы имиджа

- ◎ *Зеркальный* – имидж, свойственный нашему представлению о себе.
- ◎ *Текущий* – вариант имиджа, характерный для взгляда со стороны.
- ◎ *Желаемый* – тип имиджа отражает то, к чему мы стремимся.



# Поведенческие характеристики положительного имиджа:

- ❖ привлекательный внешний вид;
- ❖ осанка и походка;
- ❖ улыбка;
- ❖ независимое естественное поведение;
- ❖ грамотная речь и эффектный стиль изложения;
- ❖ невербальное общение;
- ❖ достойные манеры;
- ❖ спокойная реакция на похвалу и критику.



# Элементы эффективного имиджа

**управляемость** (необходима работа по диагностике и коррекции имиджа);

**результативность** (определяется задачами деятельности и аудитории);

**позитивность** (соответствие имиджа позитивным ценностям большинства);

**гармоничность** (максимально отражать особенности и достоинства конкретного человека, ориентация на самоощущение);

**уникальность** (элемент уникальности должен присутствовать в любом имидже, иначе он считается незавершенным).





## **Правило 2** «Говорите о себе то, что другие должны знать о Вас»

Насколько можно раскрывать душу перед окружающими, решать только Вам.

Поэтому здесь при выборе стиля, силуэта и цвета в одежде мы должны руководствоваться знанием о связи их особенностей с характером и другими психологическими особенностями личности, представлять возможности коррекции собственной души с помощью одежды.

В этом случае во внешнем облике красной нитью должны проходить те черты, которые мы хотим у себя сформировать.

Поэтому имидж не должен быть очень разным, он всегда должен работать на суперзадачу!

### **Правило 3 «Одежда должна соответствовать Вашей профессии лишь на рабочем месте»**

- Самая большая ошибка ходить в униформе вне работы либо, что ещё хуже одеваться во всех случаях одинаково, как на работу.
- Согласно теории ролей мы исполняем в жизни три роли: приписывающую (ожидаемое от нас поведение), субъективную (мы сами ждем от себя) и реальную.
- Многочисленные зарубежные исследования показывают, что профессиональная одежда настраивает на рабочий лад, облегчая тем самым исполнение приписываемой роли.

## Правило 4 «Образ должен давать ту информацию о возрасте, которая нужна Вам»

Одеваться строго по возрасту надо лишь тем, кто убежден что «его возраст – его богатство»

Большинство людей с возрастом хотят выглядеть моложе.

В этом стремлении следует придерживаться следующего принципа: «одевайся в соответствии со своим **видом!**». Если же выглядеть подростком не удастся, то лучше одеваться в одежду возрастной группы на порядок моложе тебя.



## Правило 5 «Сознательно изменяйте свой цветовой имидж»

Это правило по женской части. Для этого, в первую очередь, оцените, чего вы хотите достичь своим внешним видом. Общая закономерность восприятия цветотипа внешности такова: чем светлее волосы, тем более сдвигается воспринимаемый образ в сторону исконно женских характеристик.

Деловой рейтинг, по нашим данным, выше всего у темно-русых и каштановых волос. Ниже у брюнеток, еще ниже у средне-насыщенных, затем идут светлые оттенки волос. На последнем месте – рыжие!

Поэтому, решая вопрос – осветлять волосы или нет, подумайте – какое впечатление для Вас важнее всего.



**Правило 6** «Не забывайте о моральном износе вещей!»

# Правило 7 «Одежда должна иметь безупречный вид»

Чистой

Сдержанной

Стильной

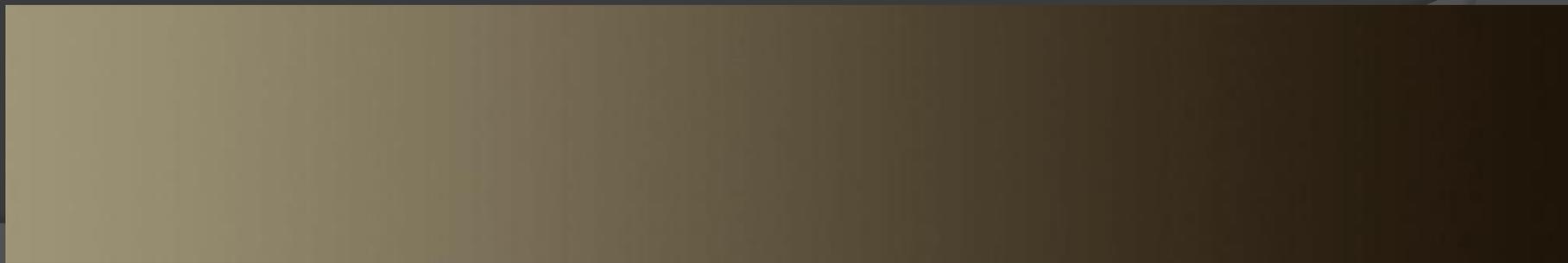
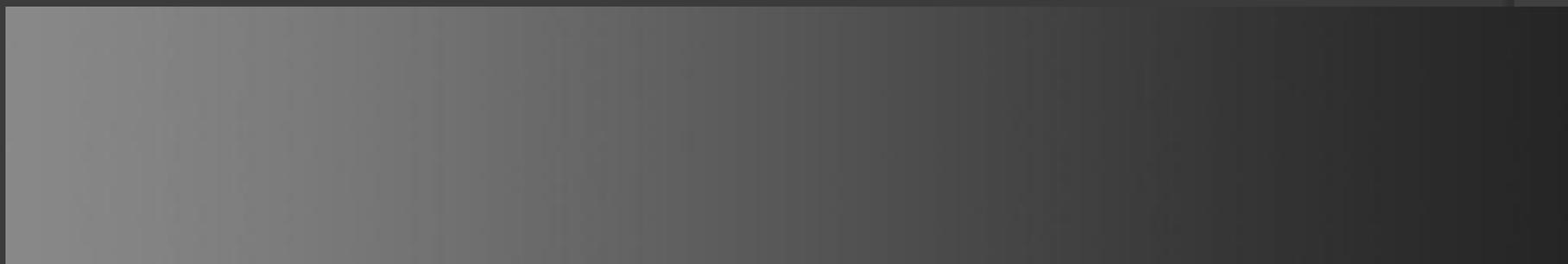
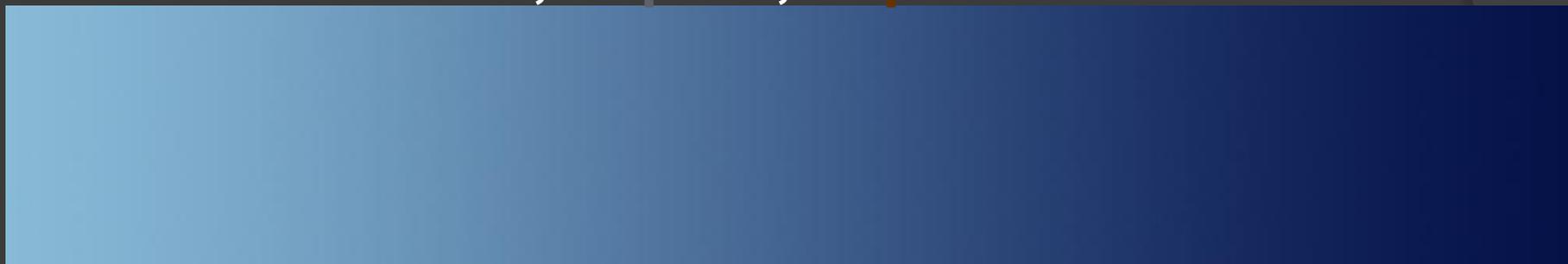
Аккуратной

Презентабельной



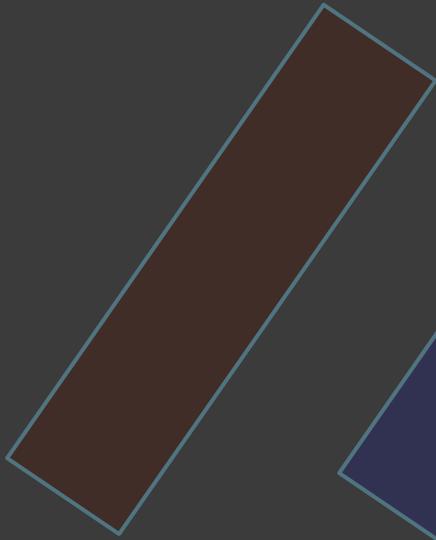
# Цвет в одежде делового человека

Базовыми цветами делового гардероба являются: **синий**, серый, **коричневый**.

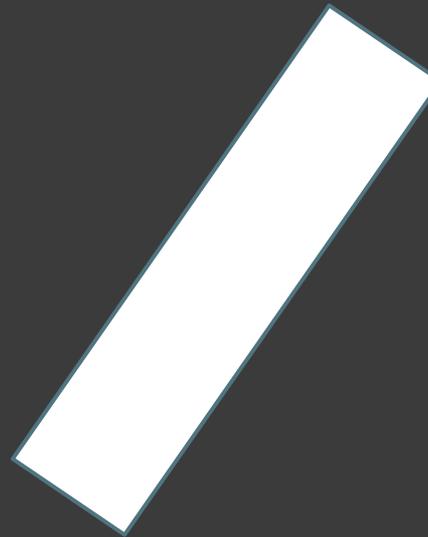
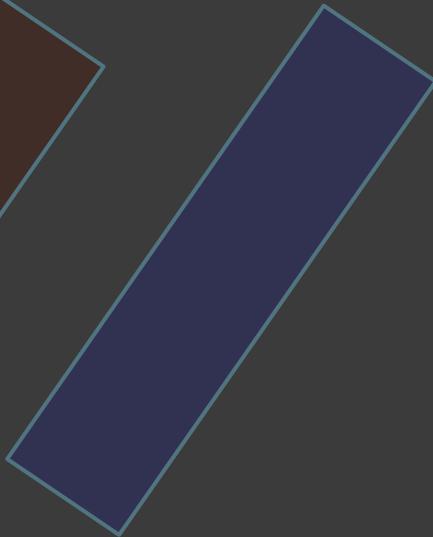


# Цвет в одежде делового человека

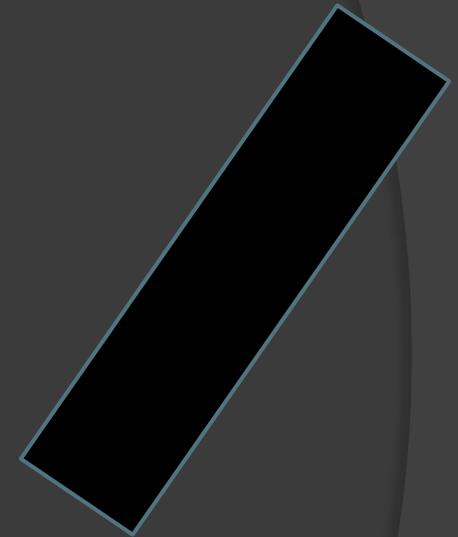
Восприятие окружающими цветовой палитры одежды



Если вы неделю назад закончили институт, а сегодня готовитесь к собеседованию, то выбирайте «темное»!



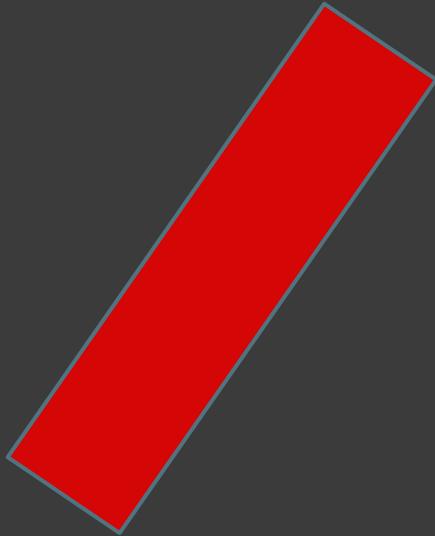
Образ порядочности, имидж персоны, имеющей моральные принципы.



Употребляйте черный, если хотите подчеркнуть свою независимость. Этот цвет лучше использовать для позиционирования.

# Цвет в одежде делового человека

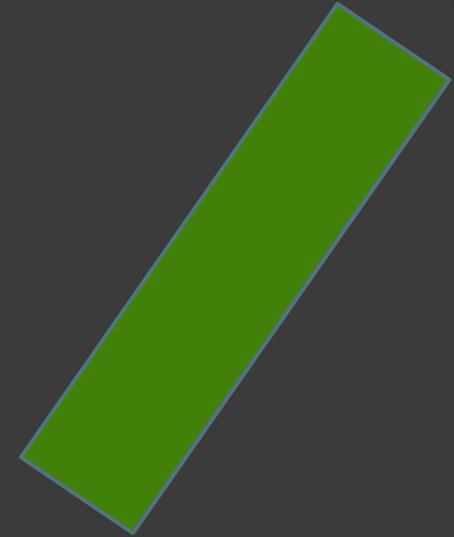
Восприятие окружающими цветовой палитры одежды



Красный цвет одежды бывает уместен, когда вам предстоит темпераментно и смело выиграть, или обратить на себя внимание



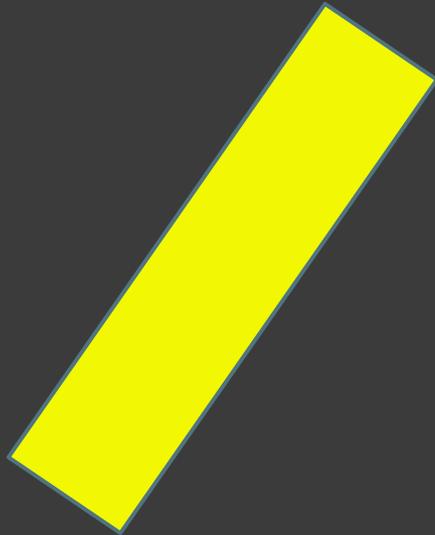
Синий цвет одежды окружающих способствует релаксации и вызывает доверие с их стороны.



Употребляйте зеленый без ограничений, если вам постоянно приходится выяснять отношения по работе.

# Цвет в одежде делового человека

Восприятие окружающими цветовой палитры одежды



Употребляйте желтый, когда надо выглядеть раскованно, весело, забавно. Если вам нет еще 25-ти это ваша надежда на новые и лучшие возможности.



Серый цвет позволяет вести себя максимально сдержанно, создавать ничего не выражающий имидж и одновременно держать ситуацию под контролем.

## 5.3. Женский деловой имидж.



# Внешность женщины

*Внешность - ваша визитная карточка! Уход за ней должен быть грамотным, систематическим и тщательным.*

- ◎ Аккуратный внешний вид
- ◎ Минимум макияжа
- ◎ Аккуратно уложенные волосы
- ◎ Маникюр
- ◎ Не броские украшения
- ◎ Элегантная одежда
- ◎ Тонкий аромат парфюма



# Гардероб женщины

- Не менее пяти деловых костюмов
- Строгие прямые юбки
- Не менее пяти пар туфель
- Аксессуары для деловой женщины:
  - Сумочка
  - Дорогие часы
  - Мобильный телефон
  - Ручка
  - Визитница
  - Органайзер



# Костюмы и юбки

Отлично скроенный костюм для женщины становится стабильным вложением в будущее. **Лучшим вариантом окажется классический стильный деловой костюм**, который хорошо смотрится на протяжении нескольких лет. Кроме того, он универсален. В идеале части классического костюма должны легко комбинироваться с пиджаками или юбками от других костюмов. Костюм должен сидеть слегка свободно, а для более официального вида требуются небольшие плечики. Аксессуары могут быть достаточно разнообразными.

Выберите **несколько классических юбок, чтобы надевать их с пиджаками от ваших костюмов**. Юбки могут быть прямыми, расклешенными или плиссированными с застежкой сзади или сбоку. Конечно, костюм необходим не в каждой ситуации. Может оказаться приемлемым платье классического покроя, а в комплекте с соответствующим пиджаком оно будет смотреться более официально.



# Костюм

Цвет

Серый, черный, темно-синий, баклажановый, бургунди, коричневый, бежевый, оливковый

Рисунок

Клетка, полоска, без рисунка

Ткань

Высококачественная натуральная (шерсть, тонкий твид, габардин, лен с пропиткой)

Крой

Полуприлегающий, классический, изысканная отделка и декор



# Платья и блузки

Платья можно носить с пиджаком от костюма, если цвета, стили и ткани согласовываются. Цвета платьев могут быть ярче, чем цвета костюмов.

Блузка, которая будет носиться с костюмом, может быть цветной или однотонной и может комбинироваться с шарфиком или скромным ожерельем. Гладкое плечо лучше, чем плечо со сборкой, хотя второй вариант лучше смотрится без пиджака и выглядит более модно. Блузки без рукавов не подходят под деловой стиль. Однако короткий рукав или рукав длиной «три четверти» приемлем в большинстве случаев.



# Блуза



*Цвет:* белый, голубой, розовый – все пастельные, баклажановый, синий, бургунди, коричневый, бежевый, оливковый

*Рисунок:* клетка, полоска, без рисунка, геометрический рисунок

*Ткань:* хлопок, шелк, шифон, крепдешин, вискоза

*Крой:* полуприлегающий, классический, минимум отделки и декора

# Не рекомендовано!!!

- Прозрачные блузы
- Яркие цвета, рюши
- Стразы, бисер, яркий декор
- Укороченные топы
- Глубокий вырез, топы на бретельках



# Свитеры

Будучи неприемлемым вариантом для мужчин в консервативных ситуациях продаж, свитеры вполне приемлемы для женщин. Однотонный свитер — это оптимальный вариант, и он не должен быть велик. Имейте в виду, что свитер всегда выглядит более несерьезно, чем блузка.



# Не рекомендовано!!!



- Яркий рисунок, сильное облевание
- Ткань с блеском, юбка на ладонь выше колен
- Кожаный жакет
- Яркий цвет, плотные колготы

# Обувь

Обувь должна быть основного цвета, например черного, темно-синего, коричневого или темно-коричневого, в зависимости от преобладающих цветов вашего гардероба. **Цвет вашей обуви должен быть такого же оттенка или темнее, чем остальная ваша одежда.**

Натуральная кожа обеспечит комфорт и качество, ведь и то и другое необходимо, когда человек много ходит или стоит. Избегайте белых, пастельных и модных цветов. Они привлекают внимание к вашим ногам и могут считаться слишком легкомысленными. Наиболее верный вариант — туфли-лодочки с небольшим каблуком (один-полтора дюйма высотой; 2 дюйма для очень невысокой женщины). Сандалии слишком несерьезны. Выбирайте чулки нейтральных цветов.



# Обувь



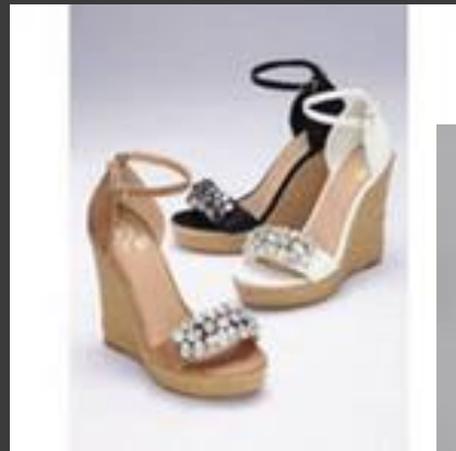
*Цвет:* черный, темно-синий, темно-коричневый, бордовый, бежевый (для лета), возможно сочетание двух неконтрастных цветов

*Материал:* гладкая кожа, незаметная выделка, двухфактурная кожа

*Форма:* классическая форма обуви, устойчивый каблук

# Не рекомендовано!!!

- ◎ Сабо
- ◎ Мюли
- ◎ Пляжные сандалии
- ◎ Излишний декор



# Драгоценности

Подобранные со вкусом серьги, декоративные булавки и часы помогают завершить гардероб деловой женщины. Эти аксессуары должны быть предельно скромными. Носите простые, функциональные часы, предпочтительно с металлическим браслетом или кожаным ремешком. Лучше всего, конечно, будет смотреться настоящее золото или серебро, но вполне приемлема и качественная бижутерия. Нить настоящего или качественного искусственного жемчуга добавит элегантности любому деловому костюму или платью. Можно подобрать один браслет, но только не стоит надевать браслеты на лодыжки.



Драгоценности должны быть видны, но не слышны: избегайте стучащих и звенящих предметов. Не носите серьги висячей формы и в виде кольца, а также блестящие драгоценности. Серьги должны иметь классический дизайн, например круг, узел или ромб. Ограничьтесь одним кольцом на каждой руке, не считая обручального кольца или кольца, подаренного в честь помолвки. Пластмассовые кольца не подойдут к деловому стилю одежды.



# Украшения

Жемчуг

*Металлы:* золото, серебро, позолоченные украшения, дорогая бижутерия

*Камни:* полудрагоценные в диаметре не более 1 см (яшма, нефрит, топаз, малахит, коралл, оникс, опал, бирюза, агат, цирконий, горный хрусталь)

*Форма:* лаконичные, простые по форме



# Не рекомендовано!!!



- Большое количество украшений
- Крупный камень
- Дешевые украшения
- Звенящие браслеты
- Висячие серьги



# Сумочки и портфели

Для ношения объемных предметов, например документов, удобнее использовать не сумочку, а портфель. В то же время есть множество ситуаций, когда вам будет достаточно кожаного блокнота и маленькой сумочки. Если протокол предусматривает наличие портфеля, никогда не меняйте его на сумочку и никогда не носите и то и другое одновременно. Вся необходимая вам косметика легко поместится в вашем портфеле. Портфель должен быть сделан из натуральной или хорошей искусственной кожи. Выбирайте темный основной цвет, например бордовый, коричневый или черный.

Сумочка — это наиболее важный аксессуар, так что выбирайте самый лучший из доступных вам вариантов. Она должна быть сшита также из кожи темного основного цвета, то есть коричневого, черного, бордового или темно-синего. Сумочка никогда не должна казаться большой или переполненной и должна сочетаться по стилю с остальными частями вашего костюма, особенно с туфлями. Как сумочка, так и портфель должны варьироваться в зависимости от роста и размера человека.

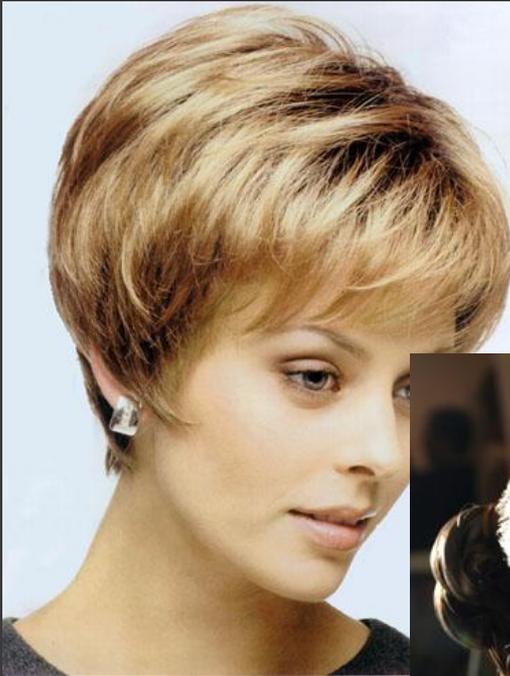


# Другие аксессуары

Хорошо смотрится **шелковый шарфик**. Убедитесь, что ваш плащ полностью закрывает платье. Ваш бумажник должен быть темного оттенка, например бордового. В нем должно лежать только то, что вам потребуется при продаже. Выберите **бумажник**, который подойдет к вашей **сумочке**. **Шляпа**, в принципе, — слишком кричащий элемент одежды, но если вы надели ее для тепла, то следует подобрать ее в соответствии со стилем и цветом остальной одежды. **Пояса** также относятся к модным элементам, так что отдайте предпочтение классическому стилю. **Перчатки** носите только зимой, причем они должны гармонировать с пальто. Старайтесь не надевать слишком модные **очки**.



# Прическа



Деловые прически могут быть:

- ◎ Короткие (боб, каре)
- ◎ Средней длины до плеч
- ◎ Длинные (убранные в хвост, ракушку, косу)

Прическа должна быть аккуратной и фиксированной

# Не рекомендовано!!!

- ⦿ Длинные распущенные волосы
- ⦿ Креативная стрижка
- ⦿ Большое количество лака
- ⦿ Не фиксированная форма



# Маникюр

Классическая длина ногтя – не более 3-5 мм

Форма – округлая

Французский маникюр – оптимальный вариант для бизнеса

Оптимальные цвета лака (светлые и телесные): оттенки пыльной розы, кофе с молоком, слоновая кость, все бежевые тона и белый



# Не рекомендовано!!!



Маникюр со стразами и рисунком



Длинные ногти



Nail art

## 5.3. Мужской деловой имидж.



# Внешность мужчины



Залогом приятной внешности любого человека является аккуратность

- ◎ Аккуратно уложенные волосы
- ◎ Маникюр
- ◎ Элегантная одежда
- ◎ Чистая обувь
- ◎ Парфюм

# Гардероб мужчины

- Не менее трех деловых костюмов
- Не менее пяти рубашек
- Не менее трех пар туфель
- Аксессуары для делового мужчины:
  - Галстук
  - Запонки
  - Зажим для галстука
  - Ремень
  - Дорогие часы
  - Бумажник
  - Зонт
  - Изящные очки
  - Хорошая авторучка



# КОСТЮМ



- На пиджаке должны быть две или три пуговицы, а ширина лацкана должна составлять 7,5 или 9 см.
- *Рисунок:* гладкий, «елочкой», с тонкими светлыми полосками или с приглушенными клетками.
- *Ткань:* шерсть или смесь полиэстера и шерсти.

# Не рекомендовано!!!



Яркий рисунок  
Сильное  
облегание

Ткань с  
блеском

Джинсы + пиджак

# Рубашки



*Цвет:* белые, голубые, пастельных тонов, светлее костюма и галстука.

*Рисунок:* однотонные сорочки, приемлема тонкая красная или синяя полоска.

Рубашки с коротким рукавом, как правило, неприемлемы.

# Не рекомендовано!!!



Яркий цвет

Поло, рубашка с коротким рукавом, рисунок со множеством пересечений

# Галстуки

- Лучше всего смотрятся шелковые галстуки.
- По сравнению с костюмом галстук является относительно недорогим способом передачи яркости и разнообразия.
- Галстуков-бабочек лучше не надевать



# Обувь

- Черные или темно-коричневые кожаные ботинки со шнурками идеально подойдут к деловым костюмам.
- В большинстве ситуаций неприемлемым вариантом будут двухцветные туфли, белые ботинки, а также более светлая, чем костюм, обувь.
- Носки должны закрывать икры ног. Лучше носить однотонные носки.



# Не рекомендовано!!!



**Спортивная  
обувь**



**Мокасины**



**Сандалии**



**Зимняя  
обувь**

# Портфель



Портфель или папка для бумаг должны быть достаточно большими, чтобы вмещать в себя все необходимые документы и не выглядеть переполненными.

Можно использовать портфели с жесткими или мягкими сторонами.

Он должен быть темного цвета. Темно-бордовый подойдет к костюму любого цвета и будет более универсален, чем черный или коричневый.

# Другие аксессуары



- Бумажник должен быть бордовым, черным или коричневым и сшит из высококачественной кожи.
- Не следует надевать больше одного кольца на каждую руку.
- Носить лучше простые наручные часы, не использовать браслеты, булавки или серьги.
- Крестики и цепочки не должны быть видны.
- Запонки и пряжка на ремне должны быть маленькими и строгими.
- Плащ или пальто должны закрывать колени, а зонт должен быть черным или коричневым.

# Прическа

Мужчины с темными волосами воспринимаются более авторитетно и могут усилить это впечатление, если будут носить костюм под цвет волос, а волосы чуть длиннее обычных. Светлым и рыжим не следует носить одежду под цвет волос.

Борода и усы могут скрывать отсутствие подбородка или молоджавость.

Гладко выбритое лицо, кожа без дефектов производят наилучшее впечатление!



# Если хотите добиться успеха - вы

## должны:

- ЗДОРОВАТЬСЯ ЗА РУКУ
- СОСТАВЛЯТЬ РЕЗЮМЕ
- ОКРУЖАТЬ СЕБЯ "ПРАВИЛЬНЫМИ" МЕЛОЧАМИ
- СВОБОДНО ГОВОРИТЬ ХОТЯ БЫ НА ОДНОМ ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ
- ПРАВИЛЬНО ДИКТОВАТЬ СВОЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС, ДАЖЕ ЕСЛИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКОМ НЕ ВЛАДЕЕШЬ
- ДЕЛАТЬ МАНИКЮР, НЕВЗИРАЯ НА ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ И ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ
- ПЕРЕСПРАШИВАТЬ
- ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ОБ ОПОЗДАНИЯХ
- ПОДБИРАТЬ ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ
- ВЕСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
- БЫТЬ С КОМПЬЮТЕРОМ НА «ТЫ»
- БЫТЬ ДОСТУПНЫМ МИРУ
- ЗАПОМИНАТЬ ДНИ РОЖДЕНИЯ КОЛЛЕГ
- СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ
- ОТВЕЧАТЬ (ТО ЕСТЬ НЕ ОТВЕЧАТЬ) НА ВОПРОСЫ О СВОЕЙ ЗАРПЛАТЕ
- СОСТАВЛЯТЬ ДЕЛОВЫЕ ПИСЬМА
- УМЕТЬ ОТКЛЮЧАТЬСЯ
- СТАВИТЬ ЦЕЛИ

# Рекомендации

## **Женщины:**

Короткие юбки, подплечники, декольтированные и облегающие блузки не соответствуют строгому деловому дресс-коду.

Косметика - тональный крем, блеск для губ, тушь для ресниц и легкая туалетная вода.

Туфли на среднем и низком каблуке (до пяти сантиметров) - идеальный офисный вариант. Очень высокая платформа, пробковая подошва и шлепанцы исключаются. Темные мокасины или лодочки могут быть наилучшей "сменкой".

Костюм-тройка: пиджак, юбка и брюки из одного материала. Дополняя его свитерами, джемперами и блузками, можно каждый день выглядеть по-новому, в соответствии с разным дресс-кодом.

Появиться в офисе в юбке без колготок считается недопустимым даже в самое жаркое время года.

Аксессуары - очень важная часть делового костюма. Шейные платки и легкие шарфики хорошо дополняют костюм.

Украшения должны быть маленькими и неброскими.

Надевать на работу следует то, в чем чувствуешь себя уверенно. Если приходится постоянно что-то одергивать или поправлять в своем костюме, значит, одежда подобрана неправильно.

# Рекомендации

## **Мужчины:**

Костюмов должно быть как минимум 2 на сезон, сорочек - не меньше 10.

Пиджак и жилет никогда не застегивают на нижнюю пуговицу.

Если на карманах есть лацканы, они не должны быть заправлены вовнутрь.

В ансамбле не может сочетаться более двух рисунков.

Галстук можно дополнить платком в нагрудном кармане. Они не должны быть одинаковыми, но платок должен соответствовать цветовой гамме галстука.

При наличии галстука углы воротника сорочки закрыты пиджаком.

Зажим для галстука не должен быть виден, если трехпуговичный пиджак застегнут.

Ремень должен совпадать с обувью по цвету, но может отличаться по фактуре.

Петли на рукавах хорошего пиджака расстегиваются.

Манжеты сорочки должны выступать из-под рукава пиджака на 2-2,5 см.

К рубашке с коротким рукавом галстук никогда не надевается.

## 5.5. Правила дресс-кода

- Лет эдак 30-40 назад понятие «dress code» не имело такого широкого распространения, а вот теперь его можно встретить на каждом шагу. Сам дресс-код, конечно, имел место, но только не назывался таким мудреным для русского уха словом. Не исключено, что многие люди, могут задаваться вопросом «А что же это такое?!».
- Дресс-код (с англ. dress code – кодекс одежды) – это протокол, регламентирующий в общих или частных чертах форму одежды для посещения разных видов общественных мероприятий или заведений. А если говорить проще – свод правил хорошего тона в повседневной или праздничной одежде.
- Тип дресс-кода обозначается терминами на английском или французском языках.





- Вам предстоит стать участником приема, презентации или бала. На приглашении вы обнаруживаете таинственную аббревиатуру, например Black Tie или A5. Расшифровать подобные знаки может только посвященный.
- Человеку, собирающемуся на официальное торжество, не обойтись без знаний светского этикета. Речь может идти о визите в закрытый ночной клуб со строгим face control, полуофициальном ужине в помпезном ресторане, благотворительном вечере или приеме в посольстве. Подобные мероприятия, как правило, сопровождаются пожеланием или даже требованием одеться в соответствии с определенным dress-code, указанным на приглашении.

Вне зависимости от определенного дресс-кода есть ряд общих правил для посещения мероприятий, которых следует придерживаться: Если в приглашении не указано количество персон, то следует считать, что оно предназначено для одного человека и на мероприятие лучше прийти одному. Если хотите пойти со спутником, то уточните эту возможность у организаторов или получите второе приглашение. Будет неловко, если вопрос о возможности попасть двоим по одному приглашению вам придется решать на входе. Вопрос о строгости соблюдения предписанного дресс-кода, каждый решает для себя сам. Вряд ли на входе вас будет досматривать фейс-контроль и требовать неукоснительного соблюдения всех деталей наряда. если только это костюмированная вечеринка или очень концептуальное мероприятие. Но оказаться в роли белой вороны среди «дисциплинированных» гостей - тоже не лучшая перспектива. Если в приглашении ничего не сказано о дресс-коде, но речь о приеме, презентации или торжественном ужине, то мужчинам можно надеть темный, но не черный костюм, а женщинам - вечернее платье. Это варианты беспроигрышные.

В любом случае не стоит отказываться от посещения мероприятия только из-за того, что у вас нет наряда, соответствующего указанному дресс-коду. Любое мероприятие - это возможность познакомиться с новыми людьми и расширить сеть своих полезных контактов. Не лишайте себя возможностей для нетворкинга (полезный связи)!

# ОБЩЕПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ДРЕСС-КОДОВ:

- A5 (after five)
- A5c (after 5 casual)
- Bb (business best)
- Bt (black tie)
- Btr (business traditional)
- C (casual)
- Cb (casual baseline)
- Ce (casual executive)
- Cm (casual mainstream)
- Wt (white tie)



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА



# ДРЕСС-КОДА

## WHITE TIE

### БЕЛЫЙ ГАЛСТУК

#### МЕРОПРИЯТИЯ:

дипломатический прием, благотворительный бал, вручение наград, церемония бракосочетания, вечер у высокопоставленного лица

#### МУЖЧИНЫ:

- фрак с белым галстуком-бабочкой
- белые перчатки
- карманные часы
- черные лаковые туфли

#### НЕДОПУСТИМЫ:

- темный жилет



#### ЖЕНЩИНЫ:

- вечернее платье длиной не выше щиколотки
- перчатки
- туфли на шпильке
- меховая накидка или болеро
- сумочка

#### НЕДОПУСТИМЫ:

- распущенные волосы
- голые руки
- бижутерия

# BLACK TIE

## ЧЕРНЫЙ ГАЛСТУК

### МЕРОПРИЯТИЯ:

официальный вечерний прием, премьера в театре или опере, благотворительный вечер, свадьба

### МУЖЧИНЫ:

- смокинг
- черная бабочка
- запонки
- черные туфли



### ЖЕНЩИНЫ:

- коктейльное или длинное вечернее платье
- туфли на каблуке без декора
- бижутерия

# FORMAL

## ФОРМАЛЬНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

официальный вечерний прием

### МУЖЧИНЫ:

- смокинг или темный торжественный костюм
- галстук
- черные туфли



### ЖЕНЩИНЫ:

- платье для коктейля
- длинное платье
- вечерний комплект
- туфли на каблуке

# BLACK TIE INVITED

ЧЕРНЫЙ ГАЛСТУК ПРИВЕТСТВУЕТСЯ

## МЕРОПРИЯТИЯ:

званый ужин, корпоративный банкет, большое семейное торжество

## МУЖЧИНЫ:

- классический смокинг
- черные туфли на тонкой подошве



## ЖЕНЩИНЫ:

- коктейльное или вечернее платье
- нарядный брючный или юбочный костюм

# COCKTAIL ATTIRE

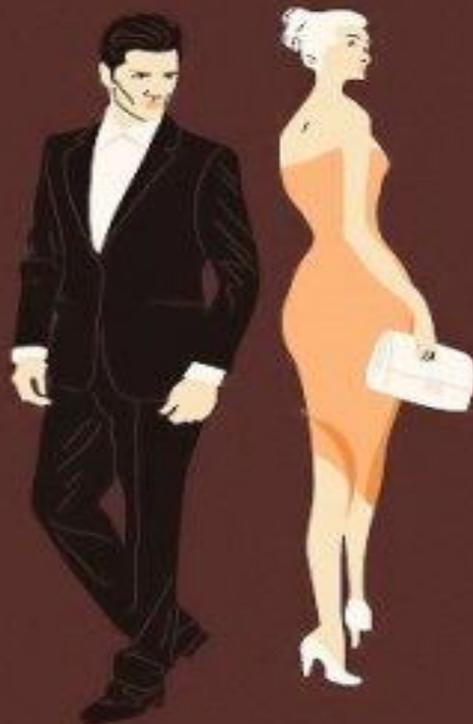
## КОКТЕЙЛЬ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

званый ужин, корпоративный банкет, семейное торжество с большим количеством гостей

### МУЖЧИНЫ:

- классический костюм
- классические туфли



### ЖЕНЩИНЫ:

- коктейльное платье
- туфли на высокой шпильке

# CREATIVE BLACK TIE

## ЧЕРНЫЙ ГАЛСТУК, ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

### МЕРОПРИЯТИЯ:

званый ужин, корпоративный банкет, большое семейное торжество

### МУЖЧИНЫ:

- смокинг с умеренно ярким жилетом
- смокинг с темной сорочкой без галстука
- классические туфли



### ЖЕНЩИНЫ:

- длинное или короткое платье
- вечерний наряд
- этнический аксессуар
- туфли на каблуке

# SEMI-FORMAL

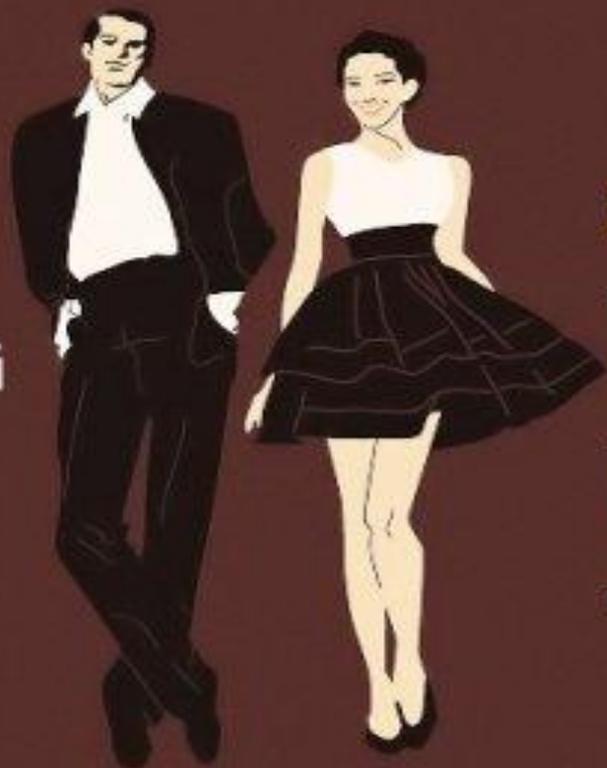
ПОЛУФОРМАЛЬНО

## МЕРОПРИЯТИЯ:

званый ужин, корпоративный банкет, большое семейное торжество

## МУЖЧИНЫ:

- темный костюм
- до 18:00 — обычный костюм с галстуком
- классические туфли



## ЖЕНЩИНЫ:

- недлинное коктейльное платье
- до 18:00 — нарядный костюм или платье
- туфли на каблук

# AFTER 5

## ПОСЛЕ ПЯТИ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

любое вечернее мероприятие, начинающееся после 17:00

### МУЖЧИНЫ:

- костюм, необязательно деловой
- классические джинсы, вельветовые брюки, качественный трикотаж, клубные пиджаки, галстук необязателен
- классические туфли-мокасины



### ЖЕНЩИНЫ:

- коктейльное платье
- вечерний наряд, расшитый пайетками
- топ и юбка
- нарядный костюм с юбкой или брюками
- туфли на каблук

# AFTER 5 CASUAL

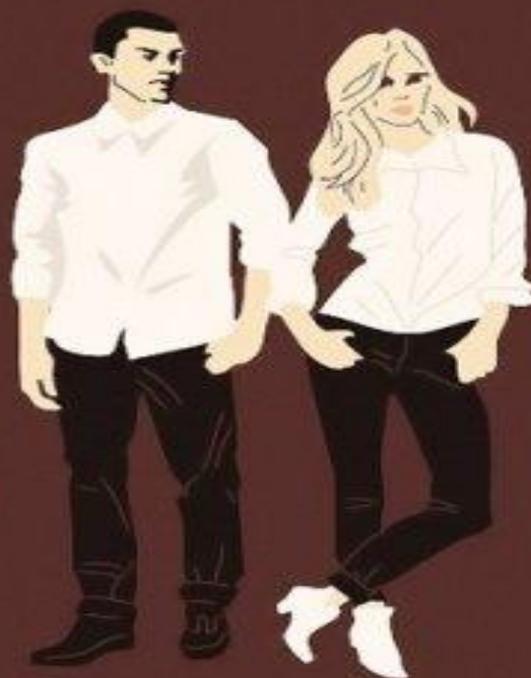
## НЕПРИНУЖДЕННЫЙ ВЕЧЕРНИЙ СТИЛЬ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

любое вечернее мероприятие, начинающееся после 17:00,  
корпоративная вечеринка

### МУЖЧИНЫ:

- обычный костюм с нарядной сорочкой без галстука
- брюки или джинсы с рубашкой
- джемпер или кардиган
- классические туфли, туфли-мокасины



### ЖЕНЩИНЫ:

- костюм
- нарядное платье
- брюки, джинсы, свитера
- туфли на каблуке

# BUSINESS TRADITIONAL

## ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

деловая встреча,  
собеседование

### МУЖЧИНЫ:

- обычный деловой костюм, классические туфли



### ЖЕНЩИНЫ:

- обычный деловой костюм, классические туфли

# BUSINESS BEST

## САМЫЙ СТРОГИЙ И ДОРОГОЙ ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

ответственная встреча, переговоры, деловой прием

### МУЖЧИНЫ:

- деловой костюм обычно темно-синего цвета, допускается тонкая полоска
- белая сорочка
- галстук, нагрудный платок
- классические дерби или оксфорды черного цвета



### ЖЕНЩИНЫ:

- серый, синий или бежевый брючный или юбочный костюм
- светлая блузка-сорочка
- туфли черного цвета или цвета костюма на невысоком каблуке

# SMART CASUAL

## НАРЯДНО-ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТИЛЬ

### МЕРОПРИЯТИЯ:

небольшая корпоративная вечеринка, например, в клубе

### МУЖЧИНЫ:

- блейзер или пиджак, лучше пастельных тонов
- джинсы, за исключением рваных
- укороченные брюки чинос
- аккуратные кроссовки или кеды



### ЖЕНЩИНЫ:

- брюки-чинос, слаксы, джинсы
- платье-футляр
- рубашка мужского типа, жилет, пуловер, цветные блузки
- обувь без каблука
- аксессуары, яркие детали

# Выводы

Имидж – это искусство управлять впечатлением.

Итак, определим общие принципы в подборе деловой одежды:

- -одежда должна быть отличного качества и в хорошем вкусе;
- -не следуйте слепо каждому последнему направлению моды;
- -если в вашей организации или фирме приняты какие-либо нормы одежды, придерживайтесь их;
- -учитывайте профиль работы и стиль компании, в которой вы работаете;
- -обратите внимание на фасон и цвет, подходят ли они к вашей фигуре;
- -в деловой одежде, чем меньше ярких деталей, тем лучше.

Чтобы привлечь внимание других, человек должен не только хорошо одеваться и быть всегда опрятным, но и должен обладать хорошими качествами – быть интересным собеседником, улыбаться, сдерживать эмоции и быть приветливым. А главное быть компетентным, образованным, достигать поставленных целей и обязательно сам человек должен развивать в себе таланты, ведь в каждом человеке есть своя изюминка!

***Если человек сам себя оценит и найдёт правильный путь, он всегда будет уверен в себе и успешен как в профессиональной сфере, так и в личной жизни!***

# ЗАДАНИЕ №1

Соответствует ли  
внешний облик женщины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №2

Соответствует ли  
внешний облик женщины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №3

**Соответствует ли  
внешний облик женщины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?**



# ЗАДАНИЕ №4

Соответствует ли  
внешний облик женщины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №5

Соответствует ли  
внешний облик мужчины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №6

Соответствует ли  
внешний облик мужчины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №7

Соответствует ли  
внешний облик мужчины  
деловому стилю?  
Какие ошибки  
допущены?



# ЗАДАНИЕ №8

Внешний вид какого мужчины в больше степени соответствует деловому стилю?



# ЗАДАНИЕ №9

Какая обувь предпочтительна для делового стиля?



# ЗАДАНИЕ №10

Какая обувь предпочтительна для делового стиля?



# Темы докладов:

- История галстука.
- Способы завязывания галстука.
- Структура имиджа личности.
- Английский стиль в одежде: основные тенденции модного направления.
- История, основные элементы английского стиля в одежде.
- ДРЕСС-КОД в офисе: стереотипы, правила, случаи на рынке и тренды.
- Дресс-код различных стран мира.
- 5 важных правил делового дресс-кода для женщин.
- История появления понятия «имидж».
- Строгий стиль одежды.

# Пример – фильмы о Жаклин Кеннеди

<http://lostfilm-online.ru/87-klan-kennedi-smotret-onlaini.html>



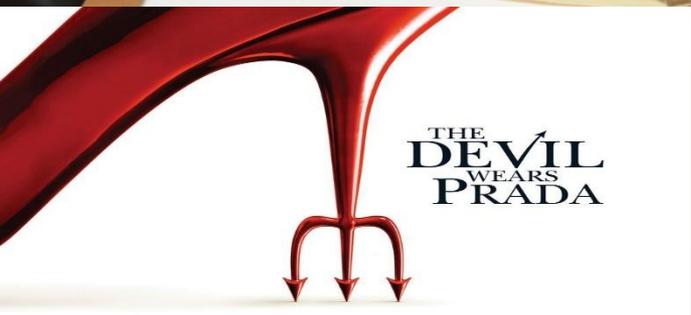
# Пример в фильме «Секс в большом городе»

[http://seasonvar.ru/serial-334-Seks\\_v\\_bol\\_shom\\_gorode-1-season.html](http://seasonvar.ru/serial-334-Seks_v_bol_shom_gorode-1-season.html)



# Пример creative black tie в фильме «Дьявол носит Прада»

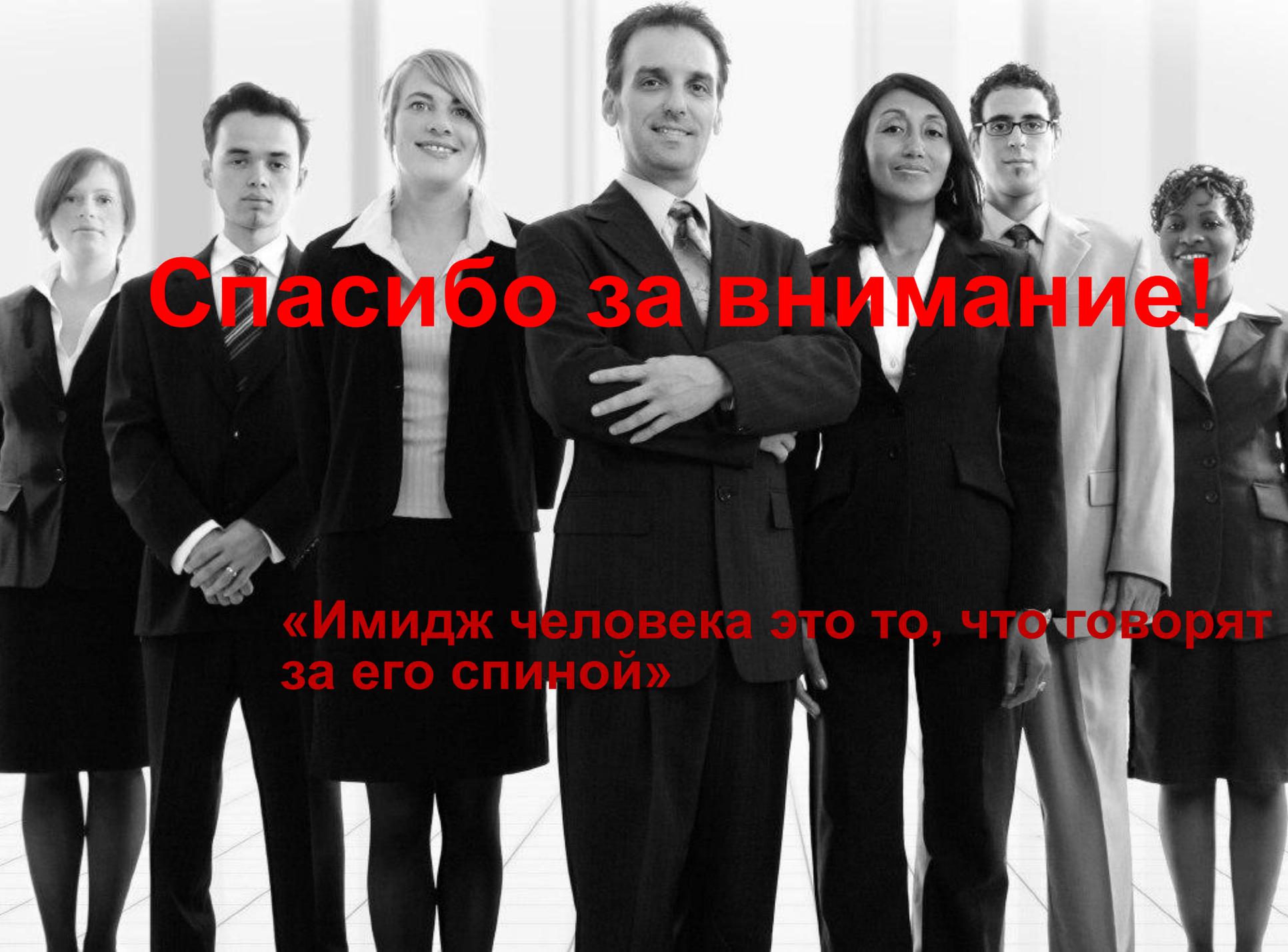
[https://vk.com/video?q=%D0%B4%D1%8C%D1%8F%D0%B2%D0%BE%D0%BB%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B0&z=video-96707544\\_171257387](https://vk.com/video?q=%D0%B4%D1%8C%D1%8F%D0%B2%D0%BE%D0%BB%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B0&z=video-96707544_171257387)



# Пример - фильм о королеве Елизавете

<https://youtu.be/Ed2MlrRTuLg>





**Спасибо за внимание!**

**«Имидж человека это то, что говорят за его спиной»**