**Реферат**

по имиджелогии

"Имидж женщины-руководителя"

Ни для кого не секрет, что в мире деловых людей чрезвычайно высоко ценится серьезное отношение к своему имиджу и к поддержанию благоприятного имиджа своей фирмы. И это не удивительно, ведь одними из важнейших составляющих бизнеса являются межличностные контакты. Успех же общения напрямую зависит от умения людей подать себя и оставить хорошее впечатление.

Чем отличается имидж от стиля? Стиль - это совокупность в основном внешних атрибутов самовыражения, позволяющих подчеркнуть собственную индивидуальность и направленных на повседневную жизнь. В то время как имидж - это такой обобщенный образ личности, который создается с целью влияния, воздействия на восприятие людей.

Имидж - это не только внешний вид. Манеры, речь, жесты, привычки, стиль общения имеют непосредственное отношение к имиджу женщины. Собеседники, клиенты, партнеры, покупатели получают от тебя, так называемую имиджформирующую информацию. Она подразделяется на прямую и косвенную. Косвенная имиджформирующая информация - это та информация о тебе, которую человек получает через третьи руки, например как о тебе отзываются клиенты, сотрудники, соседи. Сюда же относятся и легенды, слухи, сплетни, анонимки. Прямая имиджформирующая информация - это та, которую человек получает при непосредственном с тобой контакте. Это информация о внешности - одежде, прическе, физических данных; об особенностях психики - темперамент, интеллект, характер; а также твои жизненные и деловые установки, мировоззренческие и иные позиции. Позитивный имидж можно сформировать, обратив пристальное внимание на собственные коммуникативные способности - выступления, артикуляция, - внешние данные - ухоженность, волосы, кожа, ногти, - и хорошие манеры.

Первое впечатление – ошибочное, – этот принцип в бизнесе не работает. Решения принимаются чаще всего именно на основе первого взгляда. Хотите заложить основы взаимовыгодного и долгосрочного партнерства – будьте любезны произвести на переговорах адекватное впечатление. И пусть весь офис ходит в тапках, но шеф обязан излучать респектабельное обаяние солидного бизнесмена!

Руководитель является своего рода промежуточным звеном, посредником между компанией и внешними аудиториями: контрагентами, клиентами, партнерами, СМИ и т.д. От того, насколько грамотно будет сформирован этот образ, зависит уже восприятие не только руководителя, но и компании в целом.

Сознательно управляя впечатлением о себе, руководитель формирует у клиентов образ фирмы в целом, психологическую установку в отношении себя, которая может работать как на благо компании, так и наоборот. Если имидж позитивный, то результаты деятельности, переговоров, проектов будут более успешными.

Образ руководителя складывается из нескольких составляющих, в число которых входят одежда, мимика, жесты, движения, позы, речь, тембр голоса и т.д. Здесь нет мелочей. Важно все: какова его прическа, как он движется, с какой силой пожимает руку, что написано на его лице, какова осанка, какой фразой приветствует людей, как смотрит им в глаза, как звучит его голос, как он начинает деловую беседу, как произносит комплименты, чем заканчивает деловой разговор, умеет ли говорить по телефону и насколько знаком с этикетом электронной переписки и многое другое.

Одним из кирпичиков имиджа является *одежда*. Для одежды одно из главных условий – ее соответствие статусу профессии. В некоторых сферах дресс-код настолько жесток, что даже цвет костюма, ботинок, шнурков обсуждению не подлежит. Конечно же, это в первую очередь касается крупных компаний, где в приказном порядке введены корпоративные цвета.

Считается, что люди судят о нас по впечатлению, которое мы производим на них в первые пять-семь секунд знакомства, что нашло отражение в старой поговорке «по одежке встречают». Первое (благоприятное) впечатление может способствовать оценке вас по достоинству. Кроме того, стиль вашей одежды может повлиять на отношение к вам начальства и на то, выполнение каких поручений будет вам доверено. Конечно, мужчинам (в силу присущей им консервативности и стереотипии мышления) гораздо проще постоянно носить некую бизнес-униформу. Для женщин же одежда – это, прежде всего, способ самовыражения. И хотя им и приходится принимать правила коллектива, иногда возникает потребность выделиться.

В общем, если вы работаете в солидной фирме или хотите занять в ней вакантное местечко – одевайтесь так, чтоб не шокировать окружающих и не оскорблять своим видом имиджа фирмы. Беспроигрышным вариантом всегда была и остается классика. Пара-тройка безупречных костюмов, несколько элегантных, но строгих блузок и классические туфли – этого почти достаточно для создания нужного образа.

Гардероб должен состоять из основных цветов, которые чаще всего так и называют - «деловые цвета». Такими цветами в гардеробе деловой женщины (костюмы, платья, юбки и пиджаки) будут черный, синий, темно-синий, бордовый, коричневый, бежевый и серый. Более мелкие детали, такие как галстуки или блузки, могут быть более светлых тонов, но основные цвета те же. Ярких, кричащих оттенков чаще всего следует избегать. Цветами власти называют черный, темно-синий, темно-серый и коричневый цвет. Темно-синий костюм в полоску считается крайне сильным и полезен при представлении высшему руководству. Поскольку человек в одежде темных тонов кажется выше и представительнее.

Для женщин, которые хотят найти свое место в той сфере бизнеса, где обычно доминируют мужчины, наиболее эффективными цветами власти будут темно-синий цвет, угольно-серый и черный. Если вы не хотите столь вызывающе излучать властность, надевайте вещи средних тонов. Более светлые оттенки вроде бежевого или синего хороши в том случае, если вы хотите казаться дружелюбными и доступными. Не забывайте и о том, что на выбор одежды влияют также сезон и погода.

Черный - крайне сильный цвет власти, кроме того, это преобладающий цвет мужских костюмов. Синий - это наиболее подходящий цвет как для мужчин, так и для женщин; он всегда уместен. Темно-синий - истинный цвет власти, особенно для мужчин. Это цвет искренности и денег. Средний синий идеально отражает вашу открытость и доступность. Синий передает ощущение гармонии и последовательности. Серый отражает силу и стабильность. Практически любой оттенок и покрой серого превосходно подходит для основных деталей женского гардероба. Угольно-серый - цвет власти для обоих полов. Светло-серый менее официален и более дружественный. Коричневый цвет стоит выбирать скорее людям старшего поколения, а не молодым. Бежевый - абсолютно универсальный цвет для мужчин и женщин. Будучи идеальным вариантом для лета, бежевый излучает дружелюбие и деловитость, не подавляя при этом собеседника. Бежевый костюм отлично подходит для представления тем потенциальным покупателям, которые относятся к рабочему классу, то есть людям, которые не будут носить костюм. Бордовый - цвет власти, он выгодно смотрится и весьма универсален. Красный цвет может как соответствовать ситуации, так и абсолютно не подходить к ней. Это зависит от пола хозяина, точного оттенка, предмета одежды и того, является ли он основным цветом в одежде. Желтый следует использовать с такими же предосторожностями. Пурпурный цвет, который долго ассоциировался с королевской властью, является слишком ярким. Поскольку это цвет моды, во многих сферах бизнеса его не стоит использовать в качестве цвета основных элементов гардероба женщины. Зеленый тоже представляется нецелесообразным.

Не все цвета, оказавшись рядом, выглядят гармонично. Гармония цветов в одежде строится по принципу сочетания родственных либо контрастных цветов. В одежде можно говорить о гармоничных сочетаниях, построенных на оттенках одного и того же цвета, тогда это - одноцветная гармония, например, могут сочетаться насыщенный цвет и менее насыщенный, темный и светлый. Гармония может быть построена на сочетании родственных цветов, т.е. смежных цветов цветового круга, например, желтый и желто-оранжевый, оранжевый и красно-оранжевый. Гармония может быть построена на контрасте.

Особым вопросом является сочетание вашей фигуры с окружающим фоном. Помните, что цвет интерьера по отношению к одежде может сыграть злую шутку. Так, те цвета, которые в целом стройнят фигуру, могут дать противоположный эффект во взаимодействии с неподходящим фоном. Цвет может приобретать оттенок при соприкосновении с любым другим. Известно, что черная отделка на красном фоне может смотреться, как зеленовато-черная.

Некоторые цвета меняются при смене освещенности, поэтому идеальным является выбор одежды при дневном рассеянном свете. Лампы искусственного освещения могут добавлять желтоватый оттенок. ля вечера можно рекомендовать теплую палитру цветов, гармоничных с желтым. Искусственная освещенность может испортить идеально подобранную при дневном свете цветовую гармонию. Гармония цветовых сочетаний обусловлена не только цветом, но и фактурой ткани, поэтому невозможно дать универсальные рекомендации.

Очень важно овладеть искусством подбирать элементы одежды и аксессуары. Вы должны уметь комбинировать свою одежду и аксессуары, менять их степень властности и официальности. Тогда вы сможете создавать самые различные композиции, и вам не будет претить однообразие. Ваши помощники в борьбе за элегантность – шали, косынки, легкие шарфики и, конечно, галстуки. Их можно завязывать и драпировать самым различным образом, в зависимости от поставленной задачи и посетившего вас вдохновения. Нехитрая, но увлекательная игра с аксессуарами позволит вам всегда чувствовать себя в своей тарелке – на деловой ли встрече, на фуршете, на конференции или на обеде с шефом.

*Прическа*. Если вы деловая женщина, то на рабочем месте вам не стоит демонстрировать всю красоту ваших волос, распуская их по плечам или накручивая локоны. Правила этикета делового мира предписывают женщине иметь не короткую стрижку и не сложную прическу, а волосы средней длины (не ниже линии плеч). Цвет волос вы можете выбирать в зависимости от ваших целей и намерений. Безусловно, красные, фиолетовые и им подобные оттенки будут играть только против вас. Зато известно, что женщина-руководитель с темными волосами невольно вызывает уважение к себе, белокурые же пользуются популярностью и благожелательным отношением со стороны подчиненных. Так что если вы – лицо руководящее, если вы привыкли быть хозяйкой положения и держать бразды правления в своих руках – ваш цвет темный. Если же стиль вашего руководства более демократичный – светлые тона будут только способствовать этому.

Правильно выполненный и соответствующий случаю *макияж* может не только подчеркнуть ваше природное обаяние, но и стать одним из факторов успешной карьеры. Избегайте кричащих цветов и обилия косметики.

Ни одежда, ни прическа, ни макияж не сделают вас респектабельной, если вы не можете отучить себя грызть ногти или шмыгать носом. Походка, мимика и жесты точно так же поддаются изменениям, как одежда или прическа. Посмотрите на себя в видеозаписи. Все ли вам нравится? Если нет, то вы, по крайней мере, будете знать, над чем вам нужно поработать.

Препятствием на пути к успеху для многих является их собственная *речь*. Слишком быстрый (или, наоборот, слишком медленный) темп, проглатывание или прожевывание слов, шепелявость – очень неприятные вещи. Особенно для тех, чья работа связана с телефонными переговорами, встречами и конференциями. Однако только незначительная часть людей имеет органические дефекты, из-за которых они не могут говорить правильно. Остальные же просто ленятся заниматься постановкой голоса. В случае наличия проблем с дикцией ваша настойчивость вкупе со стараниями специалиста по риторике или книгой о том, как правильно говорить, сделают свое дело.

Спокойный, мелодичный, низкий голос в сочетании с хорошим произношением и четкой артикуляцией – гарант того, что ты привлечешь внимание слушателя к своей речи. Важную роль при разговоре играет свободное дыхание, которое придает голосу мягкость. Поэтому не стоит разговаривать, ссутулившись или наклонившись. Правильная осанка, к тому же, способствует хорошей работе сердца и достаточному снабжению легких кислородом. Необходимо следить за темпом речи: ее растянутость может создать впечатление манерности, а торопливость помешает собеседнику уловить нить разговора и вступить в нужном месте.

Излучение ощущения комфорта и удовлетворения собственной внешностью обеспечит уверенность в себе и привлечет положительное внимание окружающих, передастся партнерам и заставит их относится к тебе уважительно.

Помочь достойно выглядеть поможет также неторопливая, уверенная грациозная походка, прямая спина и неизменная дружелюбная полуулыбка на лице. Все это - неотъемлемая часть имиджа женщины.

Имидж деловой женщины предписывает ей всегда быть максимально исполнительной и внимательной к работе, хотя на ней зачастую продолжают лежать все домашние заботы. Личные проблемы желательно тщательно маскировать на втором плане, и работать хорошо бы более эффективно, чем мужчина схожего возраста на схожей должности. Ко всему прочему, ни на особое внимание со стороны семьи, ни на поощрения со стороны начальства рассчитывать не приходится. И, хотя это трудно признать, практически ни одна женщина не обретает счастья, опустив роль собственного мужа и семьи на вторую ступень после карьеры. Приняв на себя ответственные обязанности женщины, не допускай работы в ущерб семье, или хотя бы постарайся причинять ей наименьшие неудобства. Многие женщины обладают неким особенным даром и убеждают начальство разрешить ей работать не полное рабочее время, по крайней мере, пока не подрастут дети.

Получение и исполнение поручений или заказа - одна из наиболее важных деталей в любой работе, являешься ли ты хозяйкой собственного бизнеса или работаешь по найму. Выслушай поручение без попыток прервать говорящего, вопросы можно задать после того, как суть поручения изложена собеседником. Женщина, которая выработала в себе способность слушать, усваивать указания и выполнять их без лишних разговоров и споров, с легкостью прокладывает себе путь в мир мужчин. Похвалы за работу принимай скромно, произнеся "Благодарю вас"; а на упрек не отвечай потока оправданий. Весомому оправданию, которое ты изложишь в вежливо-объективной форме, коротко и по существу, должно предшествовать "Я сожалею, что так случилось".

По тому, как человек стоит, как ходит, как держит руки и ноги, также судят о его уважении или пренебрежении к окружающим. Выбирая позу, необходимо помнить, что она должна быть корректной, естественной и гармонировать с обстановкой. Поза тоже часть того языка, на котором мы столь выразительно говорим без слов.

Человек, находящийся на вершине служебной лестницы, в разговоре больше использует слова, в то время как менее образованные люди больше полагаются на жесты. Следовательно, чем выше служебное или общественное положение человека, тем меньше он делает жестов и телодвижений.

Одна из важнейших составляющих имиджа - мимика, т.е. выразительные движения мышц лица. В мимике первую роль играют глаза. Поэтому ваш взгляд должен как можно чаще (на протяжении 60-70% времени общения) встречаться со взглядом собеседника. Зрачки честнейшим образом рассказывают о вашей реакции на услышанное. Когда человек радостно возбужден, его зрачки расширяются (в четыре раза). Наоборот, когда он сердится или у него мрачное настроение, его зрачки сужаются.

В мимике очень важно положение губ. Растянутые в улыбке губы - показатель радости и дружелюбия; плотно сжатые - замкнутости; изогнутые - сомнения или сарказма. Опущенные уголки рта - свидетельство того, что человек расстроен.

Необходим интенсивный коммуникативный тренинг. От выбора правильного слова зависит сила его воздействия. Употребляйте преимущественно слова, подчеркивающие вашу надежность и добросовестность; включайте в ваши фразы активные глаголы и избегайте употребления пассивных существительных; необходимо подчеркивать голосом и жестами важнейшие для вас слова; менять тон: его внезапное понижение или повышение хорошо выделяет слово или фразу; изменять темп речи: это придаст ей выразительность; делать паузу до и после высказывания важных мыслей.

Освоение способов делового общения обеспечивает наибольший успех. К ним прежде всего относится умение создать благоприятный психологический климат, производить хорошее впечатление о себе и выбирать линию поведения. Важно обратиться к собеседнику по имени и как можно более непринужденно, давая понять, что его имя для вас значит многое: известно, что слушателя зачастую больше интересует он сам, чем его окружение.

Доверительное взаимопонимание обеспечивается выполнением некоторых правил, которые призывают: сокращать физическую и социальную дистанцию; приветствовать собеседника улыбкой, доброжелательным взглядом и крепким рукопожатием; выражать заинтересованность в продолжении ваших взаимоотношений; выражать собственные чувства, учитывая эмоциональное состояние собеседника; вести себя уверенно, спокойно и доброжелательно, но без излишних уступок; поддерживать собеседника эмоционально (показать, что внимательно слушаете, легкими кивками, доброжелательным выражением лица и т.п.).

Важное значение имеет обучение личному ортобиозу, т.е. умению прежде всего поддержания здоровья: физического, психического и нравственного. У здорового и жизнерадостного человека всегда больше шансов приобрести имидж привлекательной личности, излучающей обаяние и доброжелательность.

Здоровье человека влияет не только на его самочувствие, работоспособность, но и на его внешний вид, его настроение. Нельзя забывать и о силе воздействия красоты. Огромную роль в поддержании хорошей физической формы, помимо занятий спортом, играет правильное питание - разнообразное и регулярное, с учетом возрастных, профессиональных, национальных, климатических, сезонных и других особенностей. Кроме того, правильно питаться - это значит способствовать сохранению нормального веса тела, соответствующего возрасту и росту; не худеть в молодости, не полнеть в зрелом и пожилом возрасте.

Для работника очень важно и его психическое здоровье. Поэтому на этой стадии самосовершенствования необходимо научиться методам самоуспокоения (рационализации, визуализации и релаксации).

Итак, мы рассмотрели все технологии создания имиджа. Безусловно, набор их может меняться, а содержание - дополняться. Предложенный набор можно расширить введением дополнительных технологий: технологии общения с представителями прессы, тренингов личностного роста, правил выступлений на телевидении и др.

*Технологии создания имиджа*

Зная некоторые закономерности формирования имиджа, можно говорить о том, какие мини-технологии должен освоить каждый работник, чтобы создать свой успешный и достойный имидж.

При формировании имиджа основную роль играют следующие факторы: внешний вид; голос; публичные выступления; общение с представителями прессы; поведение перед телеэкраном; поддержание постоянной формы.

Можно предложить следующую технологию формирования имиджа, включающую шесть этапов:

1. Определение стартовых условий подготовленности человека (ему предлагается опросник, с помощью которого он сможет определить то, над чем ему необходимо работать, чтобы сформировать свой привлекательный имидж).

2. Создание внешности (подбор одежды, макияжа, прически, жестов, походки, мимики).

3. Отработка коммуникативной механики (необходимо совершенствоваться в искусстве публичных выступлений, ведении переговоров и бесед и т.п.).

4. Овладение эффективной поведенческой техникой (совершенствование культуры поведения, искусства оставлять хорошее впечатление о себе, изучение тактики действий в конфликтных ситуациях).

5. Изучение законов ортобиоза (т.е. здорового образа жизни, невозможного без рационального питания, систематических занятий спортом, освоения методов снятия напряжения и расслабления).

6. Совершенствование профессионализма (самообразование, участие в семинарах).