Министерство образования Российской Федерации

ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ (ТУСУР)

## ИМИДЖ.

## КАК СЛЕДУЕТ ОДЕВАТЬСЯ НА СЛУЖБУ.

Контрольная работа

по дисциплине «Деловой этикет»

(Учебное пособие «Культура поведения, деловой этикет»,

автор Е.С. Гныря, 2002 г.)

Выполнил:

2005 г

Содержание

1 Понятие имиджа …………………………………. ….……………....3

2. Одежда как элемент имиджа ………………………………………..4

3. Общие правила выбора одежды …………………………………….5

4. Одежда делового мужчины …………..………………………….…..8

5. Одежда деловой женщины …………………………………………...9

6. Выводы ….…...……………………………………………………….11

Список использованных источников…………………………………..12

## 1. Понятие имиджа

Имидж в переводе с английского языка (image – образ) − образ, облик человека. Иногда от того, как мы себя преподносим, может зависеть будущая жизнь. Главное при создании своего имиджа – это признание личной ответственности за самого себя, за свои действия и обстоятельства, в которых вы оказываетесь. Человек, создавший имидж одаренного, авторитетного, знающего человека и являющийся на самом деле таким, во все времена обладал силой влияния на окружающих.

Для создания положительного имиджа необходимо иметь:

* привлекательный внешний вид;
* независимое, естественное поведение;
* грамотную речь;
* достойные манеры;
* спокойную реакцию на похвалу и критику.

 Часто обладающие огромными возможностями, талантливые и трудолюбивые люди не получают продвижения по службе из-за низкой самооценки. Нужно помнить, что если вы не добились успеха или кто-то сделал неприятное для вас, то это потому, что вы сами поставили себя в ситуацию, в которой так могли с вами поступить.

Нужно работать над своим имиджем. По внешнему виду делового человека, выражению лица, взгляду, позе, жестам, походке, можно судить о его отношении к происходящему. То, как воспринимают нас окружающие, во многом определяет нашу жизнь, наш успех в карьере.

Непродуманный имидж мешает проявлению истинных качеств человека в реализации возможностей. Между имиджем и карьерой существует прямая зависимость, особенно в таких сферах, как управление, финансы, торговля.

Имиджмейкер – это специалист, работающий над созданием позитивного образа человека или организации. Он может выявить положительные внутренние и внешние качества человека, сделать их значимыми. Создание имиджа – это сложный творческий процесс. Специалисты лишь помогают подобрать наиболее выигрышную манеру поведения и учат успешно проводить деловые встречи, приемы, а главное продвижению по служебной лестнице.

## 2. Одежда как элемент имиджа

Стиль одежды формируют три главных элемента.

1. Покрой.Он зависит от моды, но чем моднее вещь, тем быстрее она выходит из моды. Для работы выбираем более строгие вещи, для досуга – свободный спортивный стиль. При выборе одежды, очень важно учитывать особенности фигуры.

2. Ткань.Натуральная шерсть, хлопок, лен, шелк комфортнее искусственных, хотя и дороже. Плотная шерсть или твид создают образ основательного, консервативного человека, шелк говорит о богатстве и экзотике. Рисунок ткани: геометрические узоры (полоска, клетка, горох) более консервативны и находятся вне моды, а к ярким фигурам, крупным цветам и надписям нужно относится осторожнее.

3. Цвет.Теплые светлые тона придают дружелюбный вид, а холодные темные дистанцируют вас от других, и вы кажетесь значительнее и авторитетнее. В жарких странах предпочитают яркие цвета, в северных – более спокойные, приглушенные.

Стиль одежды зависит от типа работы и образа жизни. Работая в деловой сфере – финансовой, правовой, занимаясь преподавательской деятельностью, приходится выбирать строгий, официальный стиль, поскольку вы находитесь всегда на людях, и они по внешнему виду будут формировать свое впечатление о вас.

Важно учитывать корпоративный имидж, т.е. учитывать пожелания руководства компании, работая в «команде» необходимо как можно больше походить на членов этой команды.

Безусловно, соблюдать имидж фирмы необходимо, но полностью растворяться в нем, теряя индивидуальность, также не стоит. Можно позволить себе расслабиться, одевшись более свободно и ярко в выходные, отправившись в театр, в гости, отдыхая за городом.

# 3. Общие правила выбора одежды

Аккуратный, со вкусом одетый, подтянутый - таков внешний облик делового человека, доброжелательно воспринимаемого окружающими партнерами, руководством и клиентами. Доверие вызывает тот, кто причесан, хорошо одет, а потом пунктуален, образован, квалифицирован. Одежда и умение преподнести себя, говорят, прежде всего, о том, насколько человек ценит себя и уважает других, о чувстве собственного достоинства.

Как ни странно, современный деловой мир консервативен в вопросах моды. В рабочее время принято носить более светлые костюмы, чем на приемах, причем тона костюмов в летнее время должны быть светлее, чем в зимнее время. Костюмы ярких тонов, как правило, в рабочее время не носят.

Сорочку выбирают тоже светлых тонов, часто белого цвета. Важен и цвет галстука. Существует правило, что галстук должен быть одного тона с сорочкой и костюмом, но светлее или темнее, либо костюм и галстук должны быть контрастных тонов.

В настоящее время предпочтение отдается галстукам не слишком ярких расцветок, а также галстукам без узора и рисунка, хотя всего несколько лет назад «фирмачи» почти поголовно носили галстуки красных тонов к традиционно темно-синим костюмам. Правда, это было характерно для более молодых менеджеров, которые стремились выглядеть модно и элегантно.

Стоит также поинтересоваться, какая форма галстука ныне в моде. Если модны узкие галстуки, то слишком широкий, конечно же, будет бросаться в глаза.

В деловой обстановке не рекомендуется носить сорочки с короткими рукавами, поскольку считается элегантным, чтобы манжеты сорочки были видны из-под рукавов пиджака (примерно на два сантиметра). Хотя, разумеется, в очень жаркую погоду вы будете естественно выглядеть в рубашке с короткими рукавами, чем в костюме, постоянно вытирая пот с лица.

Что касается обуви, то желательно носить обувь черного цвета. Летом к светлому костюму обувь черного цвета не обязательна. Если есть возможность, то цвет обуви подбирается под цветовую гамму костюма. Запыленные и потрескавшиеся туфли могут испортить впечатление даже от вполне приличного костюма. Надо отбросить простодушную привычку дополнять костюм с галстуком сандалиями, из которых выглядывают носки.

Носки лучше иметь не очень яркие и броские, лучше серые или темные, а к бежево-коричневому костюму - коричневые. Следует также иметь в виду, что носки и галстук по своей расцветке должны гармонировать. Чудовищное впечатление производят короткие, спустившиеся складками носки, которые открывают голую ногу мужчины, когда он сидит нога на ногу.

Головной убор и перчатки мужчины сейчас носят преимущественно к плащу или пальто для защиты от холода. И все же шляпа тоже должна соответствовать верхней одежде.

Шляпы весной и летом носят более светлые, осенью и зимой - темные. Не рекомендуется носить велюровые шляпы, а также черные шляпы к пальто и костюму не черного цвета.

Портят впечатление мятый, несвежий носовой платок, полуоторванная пуговица или привычка протирать очки концом галстука, необходимо избегать слишком резких одеколонов и лосьонов после бритья.

Основное принятое сочетание цветов в деловой одежде:

Серый костюм – белая, голубая, розовая сорочка, любого цвета галстук – черные ботинки – носки в цвет галстука.

Темно-синий костюм – белая сорочка – бело-красно-голубой галстук – черные ботинки – темно-голубые, темно-бордовые носки.

Светло-коричневый костюм – белая, розовая, табачного цвета сорочка – зеленый, бордовый, черно-красный галстук – кофейные, красно-коричневые ботинки – бордовые носки.

Черный костюм – белая сорочка – серебристо-серый, красно-черный галстук – черные ботинки – дымчатые, черные, темно-фиолетовые носки.

И вообще, главное, к чему следует стремиться, - общее впечатление опрятности, аккуратности и даже некоторой педантичности в одежде. Это должно заставить партнера подумать, что столь же «подтянуты» вы будете и в делах.

Однако есть особые сферы бизнеса, где допускаются экстравагантные наряды в качестве своего рода торговой марки и знака принадлежности к цеху. Например, менеджер рок-певца или организатор концерта «тяжелого металла» может щеголять серьгой в ухе и иметь прическу в виде схваченного ленточкой конского хвоста. А торговцу картинами вполне приличествуют по-богемному пестрые пиджаки и шелковые шейные платки.

**4. Одежда делового мужчины**

 Как должен выглядеть деловой мужчина:

* носить темно-синий, темно-серый костюм;
* нижняя пуговица на пиджаке не должна застегиваться;
* снимая пиджак, снимать и жилет;
* рубашка только с длинными рукавами, манжеты должны быть видны из рукавов пиджака на 1,5 – 2 см, плотно прилегать к руке;
* носовой платок непременно белый, из хлопчатобумажной ткани, рекомендуется иметь два носовых платка, один кладется в карман брюк и используется по назначению, другой платок безупречно чистый следует положить во внутренний карман пиджака (его можно предложить даме, протереть им стекла очков и т.д.);
* длина галстука должна быть такой, чтобы в завязанном виде он доставал пряжку ремня;
* следите за тем, чтобы обувь была безупречно чистой, прическа аккуратной, рубашка свежей, узел галстука на месте;
* носить плащи и пальто, но не кожаную куртку;
* выбор брюк зависит от роста человека: широкие брюки делают фигуру более приземистой, в то время как высокий мужчина может носить брюки немного большей ширины;
* к пиджаку в клетку или в полоску лучше всего подходят однотонные брюки, а к брюкам в клетку или в полоску – однотонный пиджак. Однобортный пиджак подходит для невысокого мужчины, двубортный – для высокого;
* для строгих костюмов подходит обувь темно-коричневого и черного цветов, светло-коричневые и коричневые ботинки не подходят к черному костюму, черные ботинки хороши к коричневому костюму, ботинки на толстой подошве, грубые спортивные ботинки, сандалеты подходят только к спортивной, но не выходной одежде;
* цвет носков должен быть темнее, чем костюм, темно-синий, темно-серый, темно-зеленый и черный цвета носков подходят к любому строгому костюму.

# 5. Одежда деловой женщины

Для женщины, желающей добиться успеха, очень важно помнить о своей внешности, более того, поставить ее на службу бизнесу. Прежде всего, об одежде. Деловую одежду отличают классический покрой, неброские цвета, многофункциональность. Вечерние платья из сексапильного шифона и роскошные брючные костюмы с рисунками, напоминающие полотна импрессионистов, вполне подходят для вечеринок и коктейлей, но появление в таких нарядах на работе означает крах карьеры.

Во всем мире основная одежда для работы - это костюм. Платье можно позволить себе лишь в жару и только однотонное.

В гардеробе деловой женщины должны быть две-три юбки, жакеты, две-три блузки. Менять туалеты желательно часто, ведь одна и та же вещь, надеваемая каждый день, надоедает и «гасит» настроение.

Чрезмерно укорачивать юбку, слепо повинуясь моде, нельзя. Также не следует носить вещи, подчеркивающие вашу привлекательность (облегающие свитера, джинсы). Может получиться так, что мужчины вместо того, чтобы слушать вас, будут рассматривать ваши достоинства. Кроме того, у них может сложиться впечатление, что вы в первую очередь предлагаете убедиться в красоте вашей фигуры, а не в деловых качествах.

Прическа, макияж, бижутерия должны органично дополнять деловой костюм. Прическа должна быть строгой, но вместе с тем элегантной. Украшений должно быть как можно меньше, но в то же время нельзя от них отказаться вообще. Носить лучше дорогие украшения. Косметика должна быть заметной лишь на близком расстоянии. Специалисты рекомендуют покупать больше косметики профилактической, чем декоративной. Духи следует использовать в таком количестве, чтобы их запах был едва уловим. И, конечно, это должны быть хорошие духи.

Но самое главное - это ваша индивидуальность. Дело не в том, как вы одеваетесь, а как вы себя ощущаете. Если вы улыбаетесь и внимательно слушаете собеседника, не перебарщиваете с маленькими женскими хитростями типа «игры глаз» или «случайно» обнаженного колена, - успех вам обеспечен. Впрочем, и женские хитрости порой не помешают. Но все в меру.

Итак, деловая женщина должна придерживаться следующих правил:

* не появляться первой на работе в модной вещи;
* не надевать на работу мини-юбки, просвечивающие блузки, мягкие пушистые свитера, ажурные чулки;
* не носить брюки, если на работе имеет дело с мужчинами;
* не одеваться в мужском стиле;
* не ходить с сумкой, если можно взять портфель;
* не носить пальто короче юбки или платья;
* не снимайть жакет на работе;
* не носить очков в ультрамодной оправе;
* не носить дешевых, очень крупных антикварных украшений.

Всегда:

* носить на работу только костюм с юбкой с учетом специфики работы;
* носить туфли на среднем каблуке;
* носить чулки телесного цвета и никогда не приходить на службу без чулок;
* пользоваться добротной ручкой известной фирмы;
* следить за своей походкой;
* пользуясь духами, знать чувство меры.

# 6. Выводы

Итак, определим общие принципы в подборе деловой одежды:

* одежда должна быть отличного качества и в хорошем вкусе;
* не следуйте слепо каждому последнему направлению моды;
* подражайте вашему руководству в тонах одежды;
* 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;
* забудьте про сексуальность – не выставляйте напоказ свою грудь, бедра, ноги;
* не храните вышедшие из моды наряды, поскольку хотя мода периодически возвращается, она никогда не бывает в точности такой же.

При сегодняшней высокой конкуренции на рынке труда недостаточно быть просто квалифицированным специалистом. Необходимо помнить, что в деловых отношениях мелочей нет. Внешний вид человека, манеры и умение вести разговор, поведение на деловых встречах и в обществе - это его визитная карточка, и это столь же значимо для продвижения по службе, как и опыт и способности. Важно сознательно контролировать производимое впечатление.

Совсем необязательно надевать сверхмодный костюм. Важно, чтобы костюм был в приличном состоянии, не висел мешком, а брюки не должны напоминать засаленную старую гармошку. Костюм должен быть к месту и ко времени.

**Список используемой литературы:**

1. Гныря Е.С. Культура поведения, деловой этикет. Учебное пособие. - Томск. ТМЦ ДО. 2002.
2. Кузин Ф.А. Делайте бизнес красиво. - М.: Инфра-М,1995.
3. Социальные истоки психологии и этики делового общения/ Под ред. Лавриненко В.Н./ - М.: Культура и спорт,1995.
4. Браун Л. Имидж – путь к успеху. – СПб.: Питер Пресс, 1996.
5. Добротворский И.Л. Технология успеха: все, что вам нужно знать в достижении успеха. – М.: КСП, 1996.
6. Сорины. Необходимый имидж. Или как произвести нужное впечатление с помощью одежды. – М.: Изд. «Гном и Д», 2000.
7. Энциклопедия этикета/ Сост. О.И. Максименко. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2000.