Реферат на тему:

**«Внешний вид деловой женщины»**

Работу выполнила:

учащаяся гр. 51/52

Байбуза А.С.

г. Севастополь

2010

**Одежда**

Женская одежда – неисчерпаемая тема и широкое поле для деятельности. Огромное разнообразие, неиссякаемые возможности для самовыражения и… ужасные и нескончаемые муки выбора.

Однако деловым женщинам при выборе одежды приходится придерживаться довольно строгих рамок. Несмотря на сильное давление моды, принцип одежды для офиса неизменен – ее основой остается классический костюм хорошего покроя и качества. Классика предполагает чувство меры во всем: в форме, объеме, отделке костюма, манере поведения.

При покупке деловой одежды стоит отдать предпочтение костюмам и блузкам однотонных расцветок, допустимы мелкая полоска или клетка. Главное, чтобы все элементы гардероба сочетались по цвету, и цветов было не более трех. В гардеробе деловой женщины должно быть несколько костюмов, причем юбки не выше колен и не слишком узки. Разнообразить и дополнить деловые костюмы помогут различные аксессуары и немногочисленные украшения, благодаря этим милым мелочам любой офисный костюм легко можно перевести в разряд неформального, как того нередко требуют корпоративные вечера и приемы.

Классические правила офисной одежды предусматривают для женщин брючные или юбочные костюмы-двойки с блузками или тонкими джемперами, майками, а также закрытые платья. В некоторых компаниях не разрешается носить брюки, но, если таких ограничений нет, носите их при условии, что они хорошо сидят на вас.

Классический вариант офисного платья – платье-футляр, дополненное подходящим жакетом. Но им допустимый модельный ряд не ограничивается, главное, чтобы платье в целом соответствовало требованиям к деловой одежде по силуэту, длине и цвету. Открытые плечи (например, сарафан в жаркую погоду) запрещаются категорически. То же относится и к глубоким вырезам.

Белая блузка по традиции считается универсальным вариантом. Костюм же, наоборот, должен быть темного, спокойного цвета. Однако уверенные в себе бизнес-леди могут отдать предпочтение достаточно ярким, насыщенным цветам. Это позволит привлечь к себе внимание. Более скромно и элегантно смотрятся пастельные тона. Как это ни странно, черный цвет не соответствует деловому этикету. Деловому костюму противопоказаны набивные ткани с ярким рисунком (цветы, горох, крупная клетка или полоска), ядовитые цвета.

Ткань не должна мяться, должна быть добротной и приятной взгляду. Удобнее, если ткань подходит к любому сезону, тогда костюм можно надевать в любое время года. Лучше всего смотрятся ткани из натуральных (шерсть, шелк) или смешанных волокон, выглядящих как натуральные, поскольку имеют хороший вид, меньше изнашиваются и не так сильно загрязняются в сравнении с другими тканями.

Одно из главных правил в одежде, особенно деловой, – вещь должна хорошо сидеть на вас. Дешевый и плохо сидящий жакет разрушит ваш образ. Покупая жакет, обратите внимание на линию плеч или силуэт. Бесформенные, мягкие плечи не придадут вам силы и элегантности. Хорошие, правильно подобранные по величине подплечники должны выглядеть естественно и помочь сохранить пропорции плеч и бедер. Чем выше пройма, тем тоньше вы выглядите. При этом не следует забывать об удобстве. Если рукав слишком широк, он расширяет вашу фигуру в целом. Рукав должен заканчиваться на косточке запястья. Морщины в любом месте костюма, торчащие складки, мешковатые карманы, расходящаяся застежка, оттопыривающаяся планка, съезжающие подплечники – все это выглядит некрасиво и прибавляет лишний вес.

Запрещается появляться на рабочем месте без колготок. Даже в жару обязательны тонкие чулки. Вообще, чулочные изделия, могут сильно повлиять на ваш внешний вид. Лучше всего выбирать прозрачные колготки, которые немного темнее цвета вашей кожи, или в тон юбке, платью, брюкам. Допускаются прозрачные колготки темно-синих, черных и кремовых тонов. Исключение из правила: с брюками строгого покроя и с широкими брюками можно носить специальные носки под брюки. Не носите белые, яркие непрозрачные колготки, колготки с рисунком или авангардные колготки. Свои правила диктует и светский этикет. Основное требование довольно простое: чем более торжественный и официальный характер имеет прием, и чем в более позднее время он проводится, тем наряднее полагается быть одетой. Не следует злоупотреблять духами и дезодорантами.

На вечерние приемы можно надевать шелковые, кружевные перчатки, причем, чем короче рукав платья, тем длиннее перчатки, и наоборот. Сумочка – небольшого размера из шелка, парчи, бисера. Цвет, плотность материала одежды должны соответствовать времени года и климатическим условиям, летом обычно используются более легкие материалы светлых тонов, осенью и зимой – более плотные материалы темных тонов.

**Обувь**

Тенденции и направления моды меняются с такой поразительной быстротой, что порою «кругом идёт голова». Однако во всём, в том числе и в выборе обуви, есть неизменные критерии (фасон, материал и цвет) для составления необходимой коллекции. Деловой этикет предписывает носить на работе туфли-лодочки – без каких-либо пряжек и бантиков, на тонкой подошве. Обувь должна быть на среднем или высоком каблуке – от 2,5 до 7,5 см. Предпочтение стоит отдать туфлям из натуральной кожи, так как они более удобные, к тому же прослужат вам дольше и на ноге смотрятся лучше. Обувь должна быть закрытой, а также соответствовать цвету костюма (на тон темнее подола) или быть черной, но никогда – белой. Если вы можете позволить себе лишь одну пару туфель, покупайте черные.

Убедитесь в полном отсутствии открытой (босоножки, сандалии), спортивной и грубой обуви. Летом допускается обувь лишь с открытой пяткой. Если вы обладатель лакированной обуви, помните в дневное время суток такую обувь нельзя носить. Классические туфли имеют высоту каблука до 3–4 см, удобны при ходьбе и сочетаются с большинством наиболее популярных стилей в одежде. Форма таких моделей может меняться от сезона к сезону в зависимости от моды, замша сменяет кожу, острый носок становится неактуальным, и его заменяет другая форма.

Туфли под брюки смотрятся более стильно, если ступня закрыта. Поэтому если хотите носить туфли с брюками, подбирайте модели с высоким язычком. В зависимости от формы и длины юбки, меняется форма и высота каблука. Главное чувство гармонии. Вы будете плохим примером для подражания, если наденете плотную твидовую юбку, а к ней остроносые туфли на шпильке – гармонии в этом мало. Помните, чем плотнее и тяжелее ткань вашей одежды, тем более толстым должен быть каблук вашей обуви. И наоборот, чем легче платье, тем тоньше каблук. Вечерние туфли могут быть из цветной кожи, плотных шелков, парчи, других материалов на любом удобном каблуке. Лакированные туфли – это акцент нарядности.

**Парфюмерия и косметика**

Истинно женщина всегда стремилась, стремится, и будет стремиться к красоте, в любом возрасте ей хочется выглядеть привлекательнее и моложе. Все-таки великое изобретение эта косметика! Регулярный уход за лицом помогает поддерживать кожу в хорошем состоянии, а декоративная косметика позволяет подчеркнуть достоинства, скрыть дефекты и расставить нужные акценты. Думаю, не стоит говорить о том, что повседневный макияж женщины должен отличаться от макияжа, рассчитанного на вечеринку. Косметика, как и одежда, должна соответствовать характеру и быть уместной.

Подавляющее большинство работодателей считают, что женщина с макияжем смотрится более профессионально, чем без него, хотя с рациональной точки зрения последнее утверждение может совсем не соответствовать действительности. Деловой макияж – необходимый атрибут преуспевающей женщины, которая добивается успехов в работе, оставаясь при этом женственной. Основная задача делового макияжа – внушать людям доверие, спокойствие, но ни в коем случае не демонстрировать свою сексуальность.

Деловым женщинам рекомендуется делать макияж, в котором акцентированы глаза. Большое значение имеют цвета макияжа – слишком яркие цвета и контрастные сочетания хороши на воздухе, на улице, а в помещении они утомляют и отвлекают. Лучше всего использовать мягкие, спокойные тона. Хорошо смотрятся ярко выделенные глаза с неяркими губами, подчеркнутыми блеском или светлой помадой; блеск для губ, коричневая или серая подводка для глаз в сочетании с черной тушью. В течение всего дня необходимо следить за тем, чтобы макияж выглядел свежим и аккуратным.

Если сразу после работы вы идете на вечеринку, лучше смыть утренний макияж и нанести новый, более свежий и более яркий. А если у вас нет возможности смыть деловой макияж, значит, нанесите на него тонкий слой пудры. Толстый слой пудры старит, и лицо выглядит неестественно. Нужно подчеркнуть глаза косметическим карандашом, нанести яркие тени, наложить на ресницы еще один слой туши, нарумянить чуть ярче щеки по цвету общего макияжа, накрасить помаду и на нее нанести блеск для губ. Немного о маникюре – руки должны быть ухоженными. Не приветствуются длинные ногти, как максимум, ногти должны чуть выглядывать за кончики пальцев. Лак – неяркий, пастельных тонов, без рисунков, блесток и украшений. Идеальный вариант офисного маникюра – французский маникюр.

Завершающий штрих в образе женщины – умело подобранные духи. Неразумно покупать духи только потому, что их запах моден в этом сезоне. Они вполне могут вам не подойти. Даже если вы удачно выбрали духи, все же не следует пользоваться ими с утра до вечера, так как не создается эффекта смены настроений ни у вас, ни у окружающих, лучше всего иметь набор духов, одеколонов и даже туалетной воды. Более легкие ароматы (туалетная вода) пригодны для повседневного употребления, а для модной одежды после полудня и вечерней одежды подойдут духи, имеющие более насыщенный аромат.

Любимые нами запахи даже очень хороших и дорогих духов могут измениться под воздействием индивидуальных химических особенностей нашего собственного тела и стать даже неприятными для окружающих. Если вы хотите опробовать новые для себя духи, из пробного флакончика капните одну каплю на запястье и разотрите. Даже если запах вам понравился, не покупайте их. Подождите один час. Аромат может измениться, и вы сразу почувствуете это. Духи следует наносить только на кожу, а не на меха или ткани. Самыми подходящими точками для нанесения духов являются мочки ушей, участки за ушами, ямка на шее, запястья, ложбинка между грудей, сгибы рук.

**Украшения**

Украшения – это хороший способ улучшить свой внешний вид и еще одна возможность проявить свою индивидуальность. Украшения должны подчеркивать вашу внешность, не привлекая к себе внимания. Деловой этикет позволяет женщинам носить кольца, правда, только на безымянных пальцах. Не носите два кольца вместе. Если у вас комплект украшений, то можно надеть не более двух элементов, например серьги с браслетом. Днем лучше отдать предпочтение полудрагоценным камням (бирюза, агат, гранат, яшма), хорошо дополняют деловой костюм украшения с жемчугом, изделия из золота или серебра. Изделия из кожи, дерева и металла также соответствуют деловому стилю, если они не слишком крупные.

Избавляйтесь от всего слишком блестящего, мерцающего на свету, всего, что звенит и шумит, всего, что отвлекает внимание от вашего лица и от того, о чем вы говорите. Главное – помнить, что во всем важна золотая середина. Лишние украшения или полное их отсутствие – не для деловой леди. На вечерние приемы также не рекомендуется надевать много ювелирных изделий. На дневных приемах вообще уместнее выглядит бижутерия, а вечером допускаются и прозрачные драгоценные камни (бриллианты, сапфиры, изумруды).

**Аксессуары**

Правильно подобранные аксессуары придадут особую элегантность вашему наряду. Именно аксессуары позволяют смягчить строгий офисный вид и подчеркнуть индивидуальность образа для вечернего выхода, именно они служат лакмусовой бумажкой вашего вкуса и чувства стиля. Список наиважнейших женских аксессуаров открывает сумочка. Она должна соответствовать вашей одежде, оставаясь при этом в рамках модных течений.

Для похода на работу предпочтительнее сумки гладкие и темных цветов, такие сумки подходят почти к любому костюму. Сумка должна быть достаточно большой, чтобы вместить все, что вам необходимо, и в то же время достаточно изящной. Громоздкая сумка и всевозможные пакеты и авоськи могут испортить самый аккуратный и продуманный офисный наряд. Поэтому если вам приходится носить много вещей, в дополнение к небольшой сумочке лучше купить кожаный портфель.

Для вечернего выхода подойдет маленькая сумочка, она должна выполнять больше декоративную функцию, нежели иметь какое-то практическое значение. Традиционно вечерняя сумочка щедро украшается вышивкой, стразами – чем больше блеска, тем лучше. Хотя можно обойтись и без блеска, поскольку главное в такой сумочке – размер.

Нет ничего лучше хорошей кожаной сумочки. Что же касается сумок из заменителей, то иногда вам могут встретиться отлично сделанные сумки из искусственной кожи или замши. Они бывают настолько искусно выполнены, что поверхностным взглядом их невозможно отличить от натуральных изделий.

Несмотря на то, что сумка из заменителя может иметь очень элегантный дизайн, в ее приобретении все же есть определенный риск. Некоторые заменители не выдерживают действие низких температур воздуха. Зимой, в морозную погоду на них могут появиться трещинки, особенно в таких местах, как утолки, сгибы, ручка, ремешок. Однако встречаются и заменители, сумки из которых хорошо переносят российскую зиму, не теряя при этом своего вида. Поэтому однозначного ответа, покупать или нет сумки из заменителей, здесь нет.

Подведем итог: поскольку сумки из заменителей существенно ниже по цене чем натуральные, а носятся они один, максимум два сезона, то вы вполне можете их покупать. То же самое относится к поясам, ремешкам для часов, портмоне.

**Реферат на тму**

Кстати, о поясах, перчатках (и о кожаных дополнениях в целом). Приобретая эти вещи, следите за тем, чтобы все они были едиными по цвету, материалу, фурнитуре, стилю и дизайну. Если все ваши кожаные или замшевые дополнения будут выдержаны в едином стиле, то они будут выглядеть как эффектное, тщательно подобранное «обрамление» для вашей одежды. Кроме того, подобный набор дополнений подойдет ко всем вещам из вашего гардероба.

Впрочем, возможно, вам не удастся подобрать полный комплект дополнений без единой погрешности. Но как бы то ни было, выбирая дополнения, держите в уме необходимость их стилевого единства и стремитесь к тому, чтобы в этом деле у вас не было грубых ошибок.

Еще один необходимый и незаменимый аксессуар – платок. Большой шелковый классический или маленький шейный платок, а может шарф – не так уж и важно. Зато важна сила воздействия этой детали на ваш внешний облик. Именно этим аксессуаром предписывается делать цветовые акценты. Помимо этого существующее великое множество способов завязать, задрапировать, расположить платок (этому искусству стоит научиться) дает вам поистине безграничные возможности для преображения в рамках даже небольшого гардероба.