



Moscow
Business School
Leadership Energy

Имидж делового человека

Семенов Александр Сергеевич





Moscow Business School

Leadership Energy

Moscow Business School – крупнейший центр бизнес-образования, осуществляющий профессиональную подготовку специалистов и руководителей российских и западных компаний. Слушателям предоставляется широкий выбор программ MBA, курсов повышения квалификации, семинаров и тренингов по самым востребованным направлениям. Обучение в Moscow Business School полностью соответствует современным образовательным стандартам и проводится с применением актуальных информационно-коммуникационных технологий.



Free

MBS Mobile

приложение для iPhone и Android

Приложение в Google Play



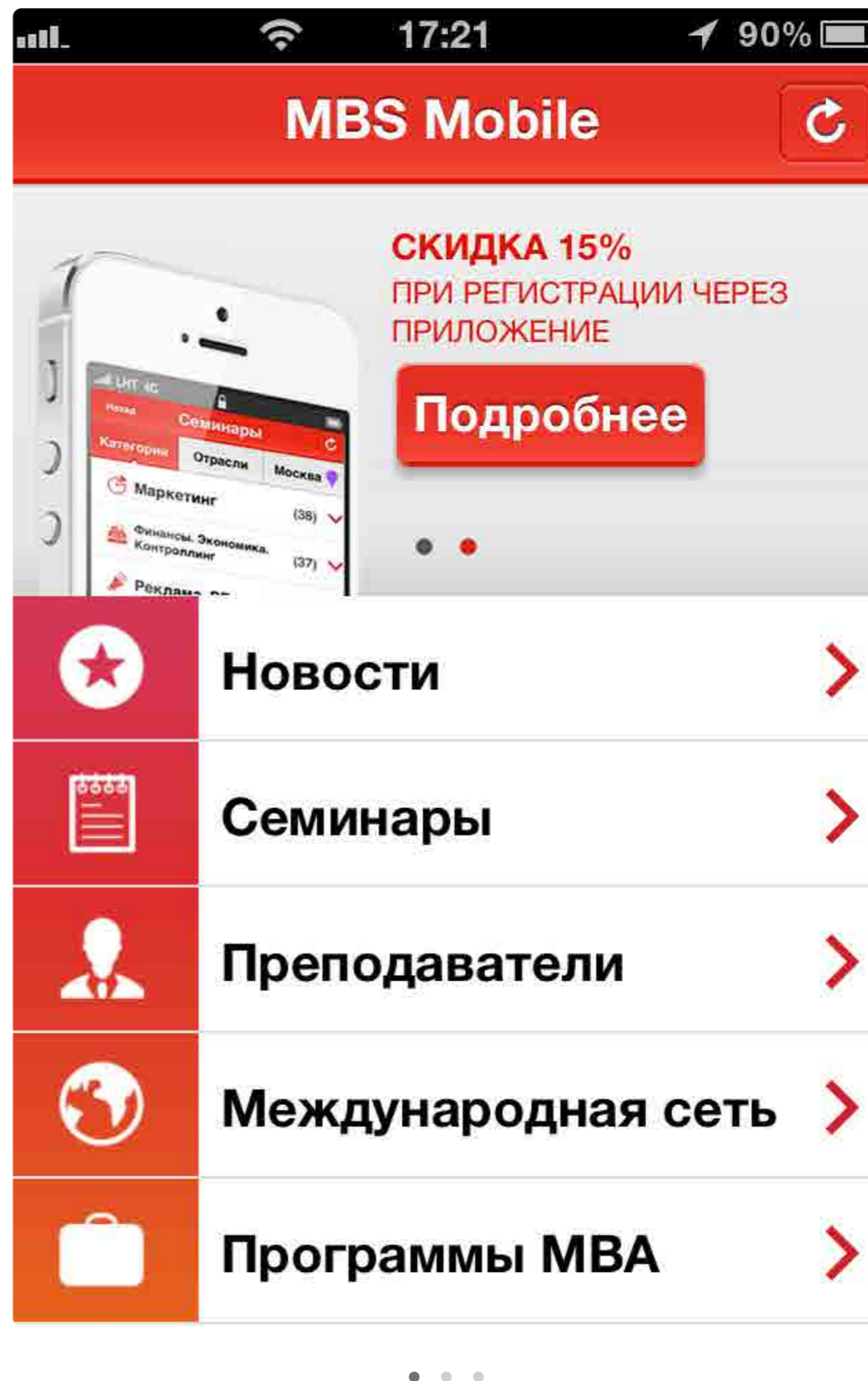
Приложение в Apple Store



Скидка 15% на семинары Moscow Business School при регистрации через приложение.

Приложение включает в себя каталог семинаров Moscow Business School, оно также предназначено для оперативного получения информации о специальных акциях, существующих услугах и сервисах.

Действует скидка 15% на участие в семинарах Moscow Business School при регистрации через это приложение.



TelePresence

распространение



География распространения Cisco TelePresence

Санкт-Петербург, Киев, Алматы, Ростов-на-Дону, Казань, Оренбург, Уфа, Екатеринбург, Новосибирск, Красноярск, Тюмень, Владивосток, Хабаровск, Иркутск, Омск.



Современные технологии в области информационных коммуникаций

- *Эффект личного присутствия благодаря идеальному качеству изображения и звука*
- *Переговорная комната как центр удаленного взаимодействия*
- *Возможность обучения без отрыва от основной деятельности, с минимальными финансовыми и временными затратами*

Введение




Сегодня высокая конкуренция на рынке труда требует от работника быть не только высококвалифицированным специалистом, но и создавать свой собственный привлекательный имидж. В данном курсе мы постараемся понять пути формирования имиджа делового человека, вне зависимости от того работником какой сферы он является. Познакомимся с основными принципами формирования имиджа делового человека.

При виде одного человека у другого на сознательном или подсознательном уровне складывается о нем впечатление, которое в первую очередь зависит от внешнего вида человека, что подталкивает или ограничивает другого в готовности действовать. Мы убедимся в том, что по внешнему виду человека, пусть даже Вы с ним и не разговаривали, можно определить некоторые черты его характера, которые помогут Вам в дальнейшем с ним общении. Это, так называемая, психологическая установка.

То мнение, которое сложится о Вас у вашего собеседника, во многом определит ход дальнейшего развития Вашего с ним общения: будет ли он сотрудничать с Вами, или же не захочет с Вами разговаривать. Поэтому основной задачей курса можно считать необходимость научиться правильно строить свой имидж и разбираться в имидже других людей, чтобы Вы с легкостью смогли налаживать контакты и вести деловые переговоры, не задумываясь о том, как Вы выглядите.



Имидж – почему это важно?



Внешний вид, в определенном смысле, является нашей визитной карточкой, а при внимательном его изучении он может стать и богатым источником информации о человеке. Как научиться «читать» символы внешнего вида собеседника и доносить до собеседника ту информацию о себе, которая выгодна Вам?

1

Внешний вид: осанка, влияние цвета

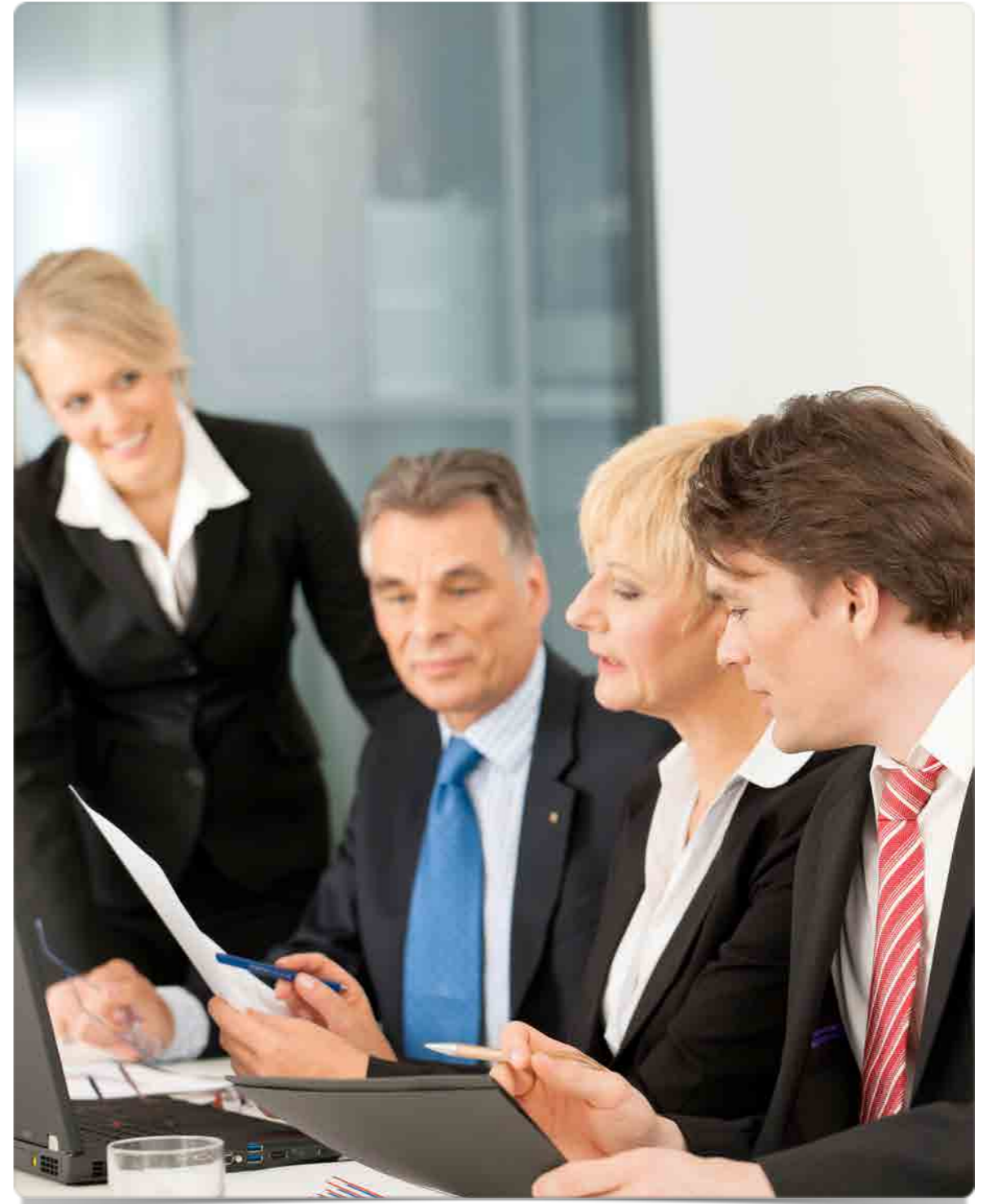
Золотое правило имиджмейкеров: необходимо выглядеть чуть лучше своей целевой аудитории.

В процессе поиска ответов на данные вопросы проанализируем основные составляющие внешнего вида:

1. Осанка.
2. Влияние цвета.
3. Влияние форм и силуэтов.
4. Детали: обувь, аксессуары, прическа и макияж, парфюм.

Осанка

Ваша уверенность в себе, в своих силах проявляется в Вашем положении в пространстве. Осанка лидера — уверенная опора на две ноги, свободные колени (не согнутые, не напряженно прямые), свободный таз (слегка движется при дыхании), раскрытая грудная клетка, плоские лопатки, свободные руки, плечи откинuty назад, центральная посадка головы (не смещена вперед — просящее, не назад — надменно), взгляд устремлен к горизонту (не выше, не ниже).



Влияние цвета

Для правильного выбора цветовой палитры полезно знать законы психологии цвета.

Основные законы психологии цвета

- очень яркие цвета — утомляют (провоцируют выработку гормонов напряжения);
- очень нежные, цветочные оттенки вызывают ассоциации с юностью, детством, непостоянством;
- глубокие, насыщенные теплые цвета уводят в сторону чувственности, личных отношений;
- основа делового стиля: черно-серо-белая гамма, затемненные оттенки (темные синий, коричневый, оливковый), голубой, бежевый и бордовый.



Внешний вид: формы и силуэты



Психология силуэта

Условно выделяют несколько основных типов силуэта — треугольник, круг и квадрат. Люди еще в древности заметили, что разные формы геометрических фигур производят на нас разное впечатление.

Особенности фигуры и силуэты. Одежда по размеру.

Очень важно покупать одежду по размеру. Часто мы сами создаем свои недостатки тесной или болтающейся одеждой... Можно долго перечислять признаки Вашего размера. Проще всегда при примерке мерить не только свой (как кажется) размер, но и больший и меньший варианты.

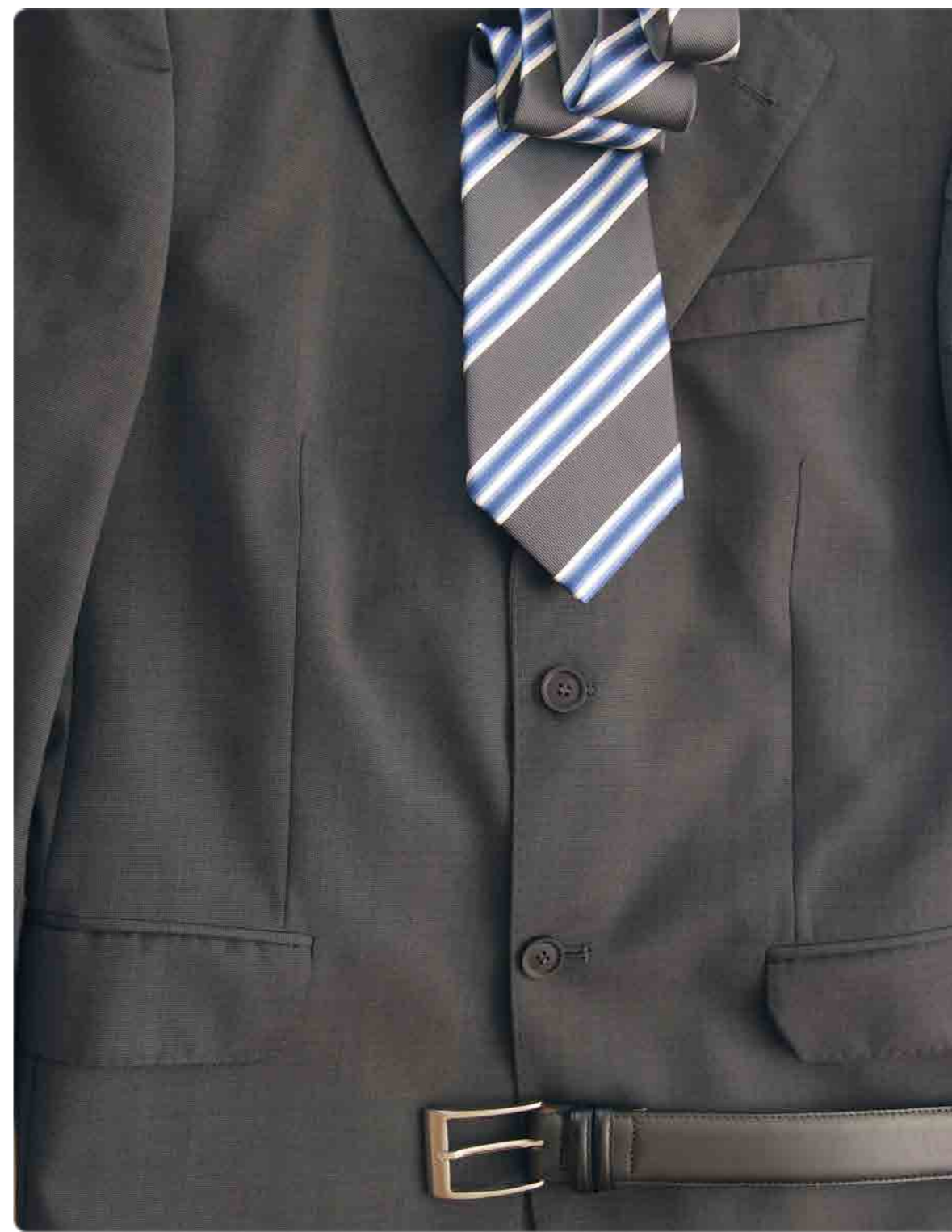
Личностные качества, присущие основным типам силуэтов

Основные типы силуэта		Основные личностные качества
	ТРЕУГОЛЬНИКИ	<ul style="list-style-type: none"> • лидерство; • доминанта; • администрирование; • власть; • мужественность.
	КРУГИ	<ul style="list-style-type: none"> • творческие способности; • креативность; • чувствительность; • эмотивность; • женственность.
	КВАДРАТЫ	<ul style="list-style-type: none"> • исполнительность; • стабильность; • пунктуальность; • обязательность; • профессионализм.

Следите за тем, чтобы одежда не морщилась при ходьбе, не образовывались некрасивые складки около швов (боковых, шаговых, в пройме, плече и вороте). Предусмотренные фасоном карманы, складки, защипы, разрезы и шлицы должны не раскрываться, а лежать спокойно, ровно. Брюки должны касаться земли, если Вы стоите босиком. Рукав пиджака (рука опущена) должен полностью закрывать запястье, но не быть длиннее второго сустава большого пальца. Рубашка должна выглядывать из-под пиджака примерно на два сантиметра. Пиджак должен закрывать средний шов на брюках.

Еще 2 два важных правила:

- двубортные пиджаки — только для худых;
- невысоким — верх и низ одного цвета.



Тесты

Обувь

В обуви важно ее удобство. Англичане советуют покупать обувь чуть дороже, чем можем себе позволить. Только из натуральных материалов, на невысоком каблуке.

Несколько простых правил при подборе аксессуаров

- Все металлические элементы — одного цвета (золотого, серебряного, медного и др.).
- Все должно быть строго, выдержано, соответственно статусу. Все кожаные вещи одного цвета и выделки.
- Цвет — обычно черный или темно коричневый. Летом — бежевый.
- Обувь — темнее носков, носки — темнее костюма. Идеально — черные туфли с черными носками. Носки - высокие, как бы Вы не сели, голой ноги не должно быть видно.
- Очень дорогие часы, сумки, портфели уходят в прошлое (слишком много дешевых, но хитрых подделок). Основные элементы статуса — гаджеты — новинки.



Внимание! Дурной тон!

Дурной тон у мужчин — сумки-визитки, перстни-печатки, крупные пряжки ремня, босоножки на носок, старомодные галстуки.

Дурной тон у женщин — обилие старомодного золота, дешевые крикливые сумки, высокий тонкий каблук при полноте, туфли без чулок или босоножки с чулками.

Прическа, макияж, парфюм

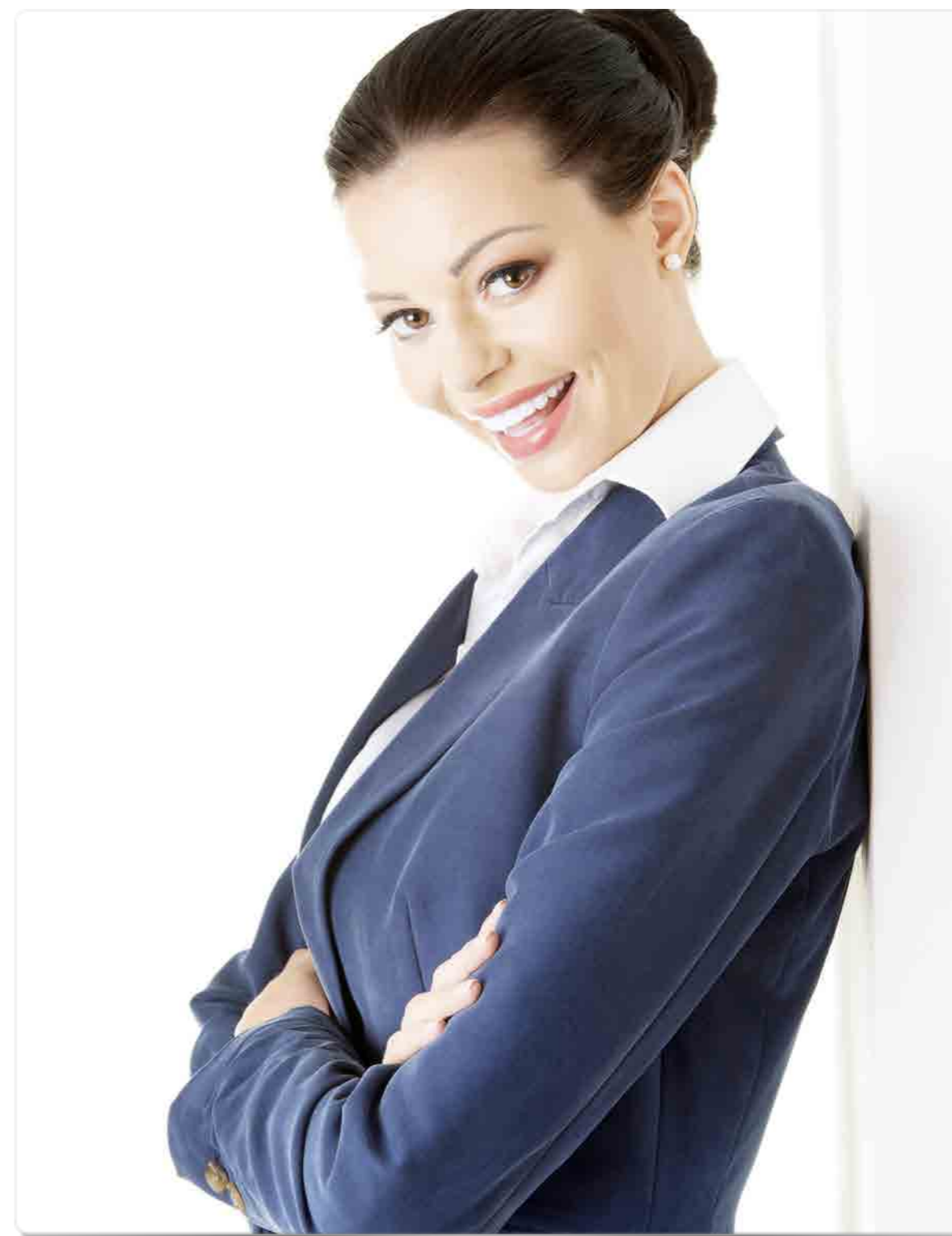
Деловой стиль предполагает следующие общие подходы к причёске и макияжу.

Для мужчин: корректно и консервативно. Строгие короткие стрижки, если борода-усы, то очень ухоженные, ровно и тщательно подстриженные. Полезно использование косметики по уходу за волосами и кожей лица. Также важны ухоженные ногти.

Для женщин: сдержано и ухоженно. Классические стрижки и укладки, длинные волосы предпочтительно стянуть в пучок, хвост или ракушку.

В макияже предпочтительно подчеркивать естественные оттенки кожи, глаз, бровей, губ. Без чрезмерного блеска. Больше внимание уделять косметике по уходу.

Парфюм: спокойные, несложные композиции. Предпочтение лесным, свежим, цитрусовым, легким цветочным ароматам.



Тесты

При идеальной осанке взгляд должен быть устремлен ...

- А. выше горизонта
- В. на горизонт
- С. ниже горизонта
- D. не важно, в каком именно направлении

Проверить ответ

Носки какого цвета необходимо одевать к черным туфлям?

- А. Черного или темно-коричневого
- В. Черного или темно-серого
- С. Черного или темно-синего
- D. Только черного

Проверить ответ

**Сопоставьте основные типы силуэта с соответствующими им качествами личности
(перетащите утверждения в соответствующие фигуры)**



люди дела, умеющие ставить задачи и выполнять их в срок, способные к скрупулезной работе, долгим тщательным вычислениям



мягкие, вдумчивые, творческие люди, тонко чувствующие, хорошие психологи



люди властные, лидеры, доминирующие в своем сообществе



4

Дресс-код — секрет успеха или стесняющие рамки?

Хорошо одетый человек тот, кто считается с собой и с другими.

Пьер Карден





Все знают о дресс-коде и у всех возникают вопросы. Что это за фишка — дресс-код, и почему он именно такой? Зачем дресс-код нужен нашей компании, а если нужен, то какой именно? Что мне делать, если я хочу носить одно, а компания хочет видеть на мне другое?

Давайте будем разбираться. Вопрос первый: что такое деловой дресс-код? Ответ: это правила подбора одежды и аксессуаров для сотрудников офиса. Своего рода, деловой этикет для Вашего гардероба.



Вы скажете, что в таком случае, достаточно чистой, опрятной городской одежды. Зачем в большинство дресс-кодов входят обязательное ношение пиджаков и галстуков, строгих туфель, почти полное отсутствие трикотажа?

С пиджаками вообще интересная история. Это одна из самых «долгоживущих» мужских одежек. Ведь ее носят без особых изменений уже больше ста лет. Учитывайте скорость нашей жизни и технические достижения... Значит есть в этом свой тайный смысл, который нам помогут открыть психологи.

Ученые говорят о так называемых архетипах. Это значит, что каждый символ нам что-то напоминает и поэтому вызывает вполне определенные ассоциации. В нашем случае треугольник ассоциируется с мужским началом, а круг с женским. Почему? Если Вы помните, чем отличаются мальчики от девочек, а потом попытаетесь вписать эти отличия в геометрические фигуры, то получатся как раз треугольник и круг. Что касается квадрата, то это самая прочная рамка, воплощение надежности и стабильности (вспомните таблицы Excel), вот и выбирают ее бухгалтеры, люди, умеющие и любящие действовать в рамках.

Что делать, если эти правила слишком тяжелы? Если сухая строгая одежда душит ее и не дает возможности для выражения своей женственности? А с другой стороны, рюши, оборочки, цветочные узоры, летящий силуэт снижают авторитет женщины-руководителя, противоречат



корпоративному дресс-коду. Рецепт — в обворожительном, кружевном белье. Конечно, это нарушит общий стиль, но создаст необходимую гармонию в душе. Пусть никто не видит, но Вы то знаете свою тайну и чувствуете себя настоящей женщиной.

Этот же рецепт хорош для творческих людей, которым приходится участвовать в важных совещаниях или соблюдать корпоративную этику. Хулиганские рисунки на белье, подошвах носков или обороте галстука, яркая подкладка строгого пиджака помогут Вам ощутить свободу и уверенность в себе.

С другой стороны, если Вам нужно подчеркнуть свою творческую жилку, свою креативность, чувствительность, психологизм, то Ваш выбор — это круги, силуэты с плавными линиями. Облегающая одежда, стрейч, любой трикотаж, закругленные линии кроя, мягкие или тонкие ткани, драпировки, летящие силуэты, цветочные узоры. Кудряшки, локоны, волны, волосы, уложенные круглой щеткой, объемные прически, мягкие челки — тот же символ круга.

Еще один существенный вопрос к дресс-коду — это его «одинаковость». «Почему я должен быть как все, когда я — личность и хочу отличаться?!»

Здесь нам помогут историки. Сообщества людей одеваются одинаково в тех случаях, когда им необходимо подчеркнуть свою общность, единство взглядов, интересов, целей. Хорошим примером может быть армия. Еще Александр Македонский заметил, что если воины одеты одинаково, то боевой дух армии многократно усиливается. Если в Вашей корпорации, гостинице, магазине, авиакомпании принята единая форма, это говорит о том, что Ваша компания хочет создать в Ваших головах и головах потребителей свой цельный образ, а не образ случайных людей, случайно оказавшихся вместе.

Обратите внимание!

Чем больше внимания оказывается продвижению бренда на рынок, тем внимательней компания относиться к единой форме одежды.

(Сравните МакДональдс и простой частный ресторанчик)



Строгий деловой стиль



Обычен: Для банковской сферы, чиновников и госслужащих высокого ранга, для компаний, чья корпоративная культура подразумевает стабильный и консервативный имидж, для важных деловых событий — переговоров, интервью, выступлений, совещаний.

Общая основа: Костюм классического силуэта. Гладкая шерсть. Цвет — черный, темно-серый, темно-синий. Брюки — классические со стрелкой и одной или двумя складками у пояса. Рубашка — белая, гладкокрашеная.

Для женщин



Для мужчин



Возможные элементы индивидуального стиля — минимальны: шейные платки у женщин, интересные часы классического дизайна, стильная дорогая обувь, ухоженность от хорошего салона, стильная канцелярия и аксессуары.

Деловой стиль

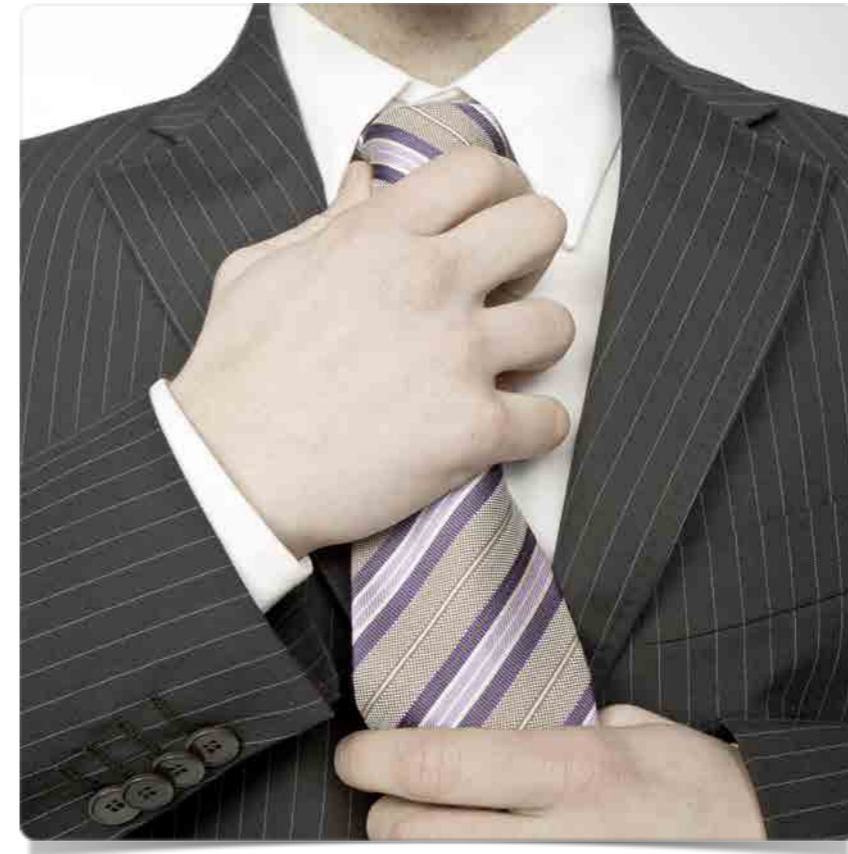
Обычен: Для сотрудников преуспевающих компаний, особенно для тех, кто постоянно взаимодействует с партнерами и клиентами, для руководителей всех уровней на каждый день.

Основа: То же, что и в строгом деловом стиле, возможны летом светлые костюмы, лен, тонкий шерстяной трикотаж зимой.

Для женщин



Для мужчин



Возможные элементы индивидуального стиля.

Сочетание цветов одежды, аксессуаров и макияжа, текстуры, крой, стильные украшения, интересные сумки классического (не молодежного или богемного) стиля. Возможна интересная прическа (исключая сложные укладки). Для мужчин — несомненно, это интересные часы и галстук.

Свободный деловой стиль

Обычен: Для творческих сотрудников, для «свободных пятниц» в деловых офисах.

Основа: Плюс к деловому стилю допускается стрейч, трикотаж средней вязки, узоры, базово-яркие цвета, усложненный состав ткани, синтетика. Возможны джинсы — черные или бежевые.

Для женщин



Обычен: Для творческих сотрудников, для «свободных пятниц» в деловых офисах.

Основа: Плюс к деловому стилю допускается стрейч, трикотаж средней вязки, узоры, базово-яркие цвета, усложненный состав ткани, синтетика. Возможны джинсы — черные или бежевые.

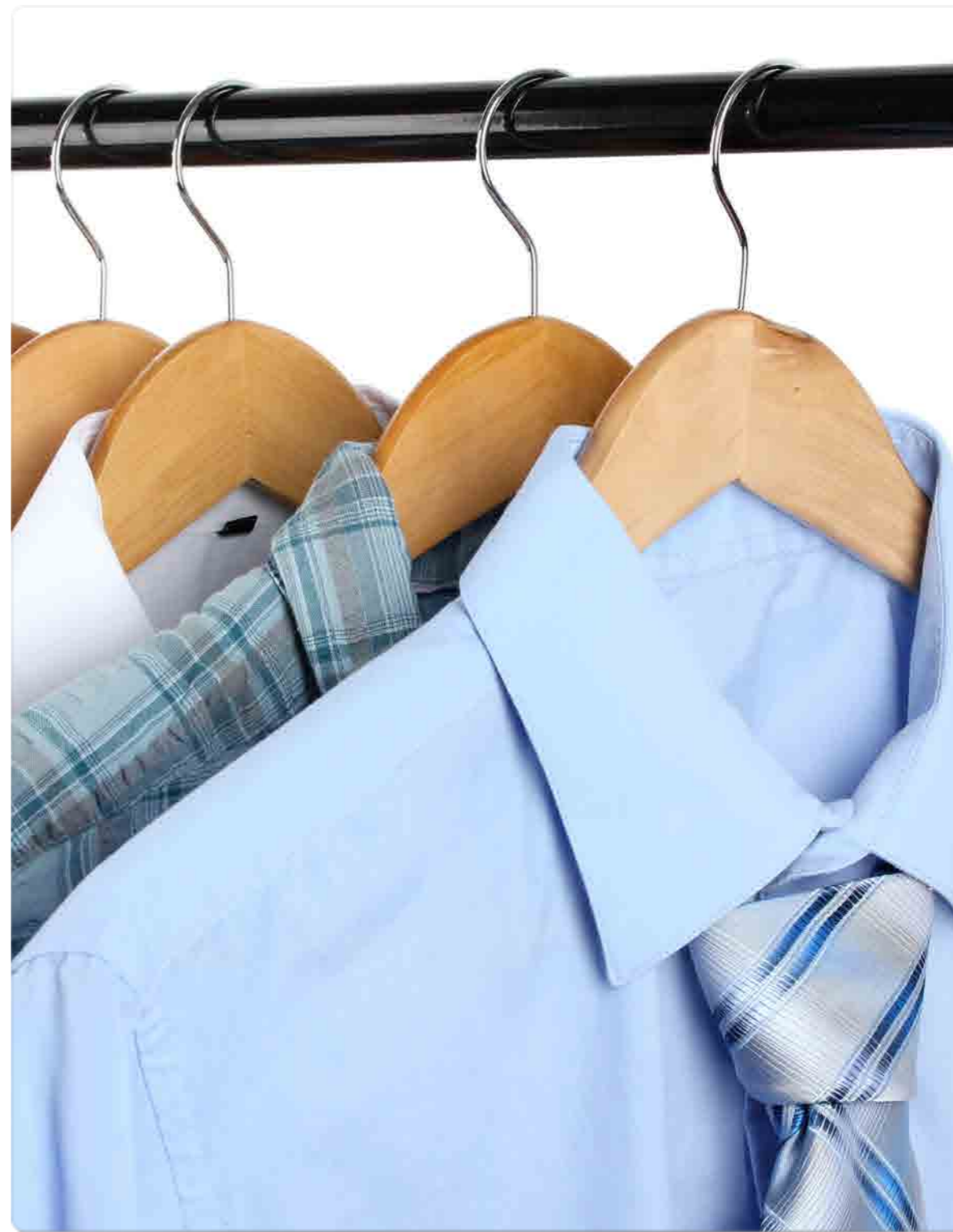
Для мужчин



г. Какой костюм нельзя отнести к коду «Строгий деловой»?

- А. Коричневый
- В. Двубортный
- С. В полоску
- D. Темно – серый

Проверить ответ



2. Что из элементов делового стиля можно отнести к строгому деловому стилю?

- А. Голубую однотонную рубашку
- В. Бордовый галстук
- С. Светло-серый костюм
- D. Ботинки на искусственной подошве

Проверить ответ

3. Выберите из списка, приведенного ниже, основные правила делового стиля, касающиеся прически?

- А. Ровно и тщательно постриженные борода и усы
- В. Допускаются стянутые в хвост длинные волосы у мужчины
- С. Классические стрижки и укладки волосы, стянутые в пучок, ракушку либо хвост для женщины

Проверить ответ

Dress-code на официальных мероприятиях

White tie, Ultra-formal — "белый галстук"

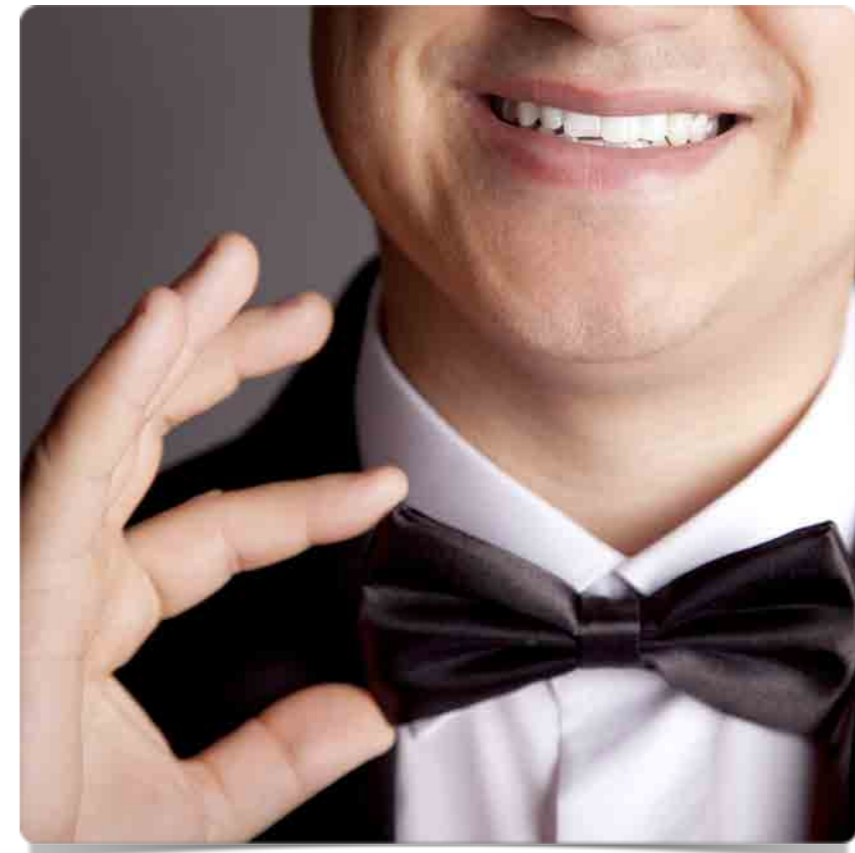
Возможные мероприятия: вечерний прием у президента, бракосочетание посла, бал, вручение премии и т. п.



Для женщин



Для мужчин

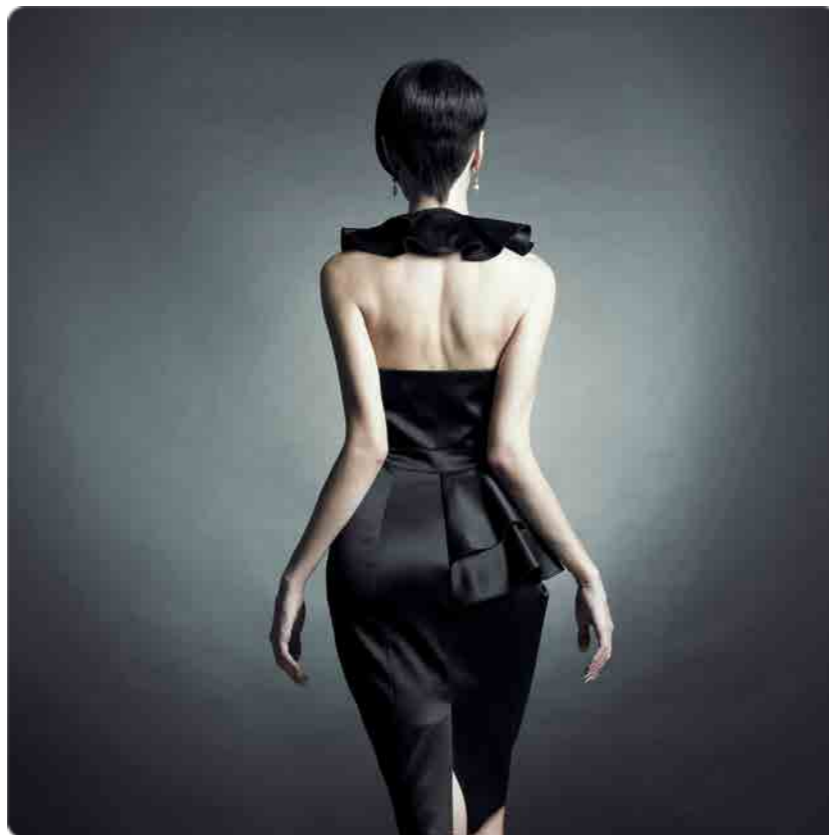


Black Tie — "черный галстук"

Возможные мероприятия: официальный вечерний прием, например, рождественский, или свадьба, премьера в театре и т. п.



Для женщин



Для мужчин



Formal — "формальное вечернее мероприятие"

Обычно означает то же, что и Black Tie, но иногда может подразумевать более модный вид, творческий подход.

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie.

Одежда мужчины: смокинг (предпочтительнее) или темный торжественный костюм с нарядным галстуком.

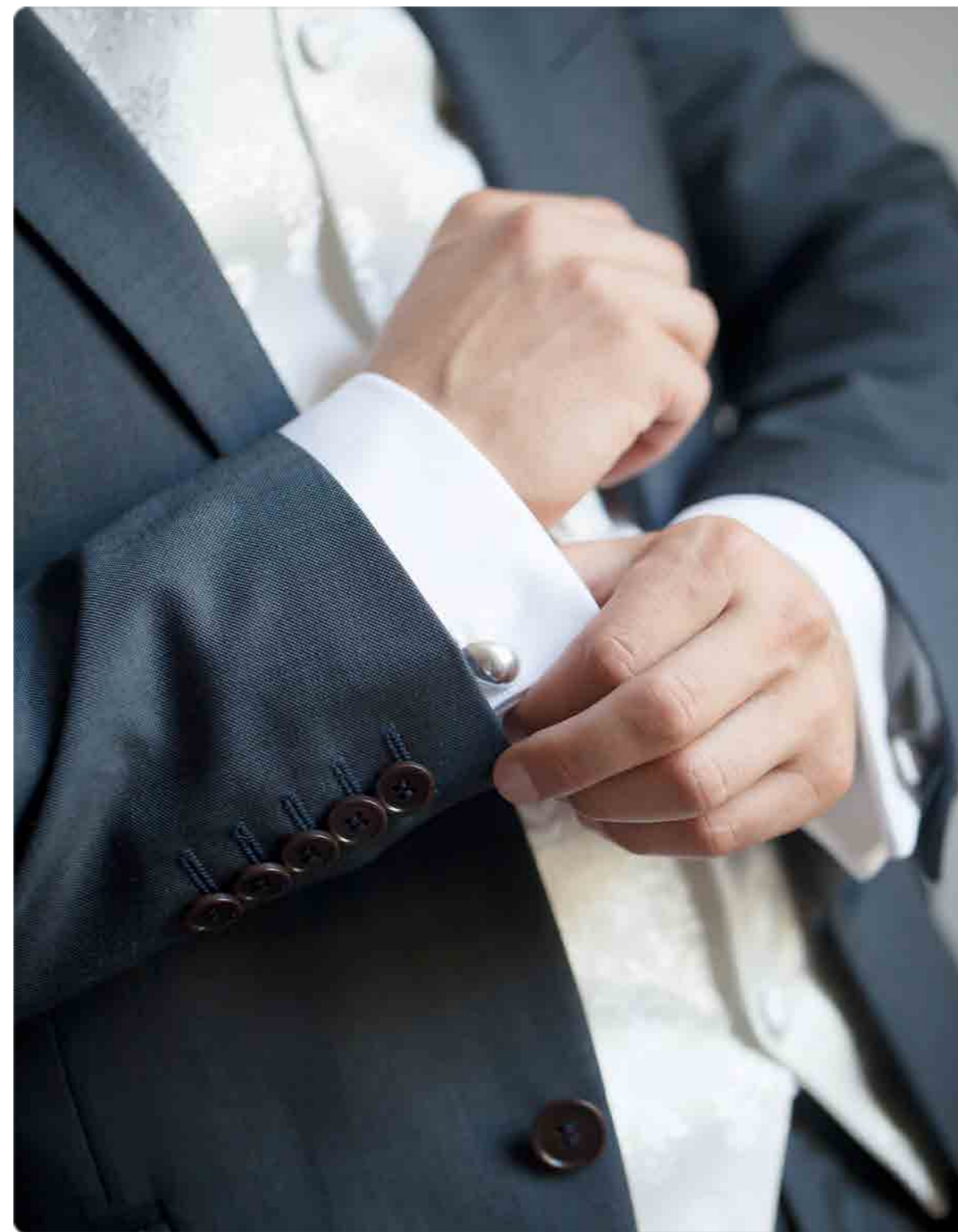
Одежда женщины: платье для коктейля, длинное платье или вечерний комплект из отдельных предметов.

Black Tie Invited — "черный галстук приветствуется"

Возможные мероприятия: званый ужин в пафосном ресторане, корпоративный банкет, семейное торжество с большим количеством гостей и т. п. Если речь идет о коктейле, то обычно имеется в виду вечернее, но не слишком торжественное мероприятие, как правило, с напитками и фуршетом.

Одежда мужчины: при таком обозначении лучше надеть классический смокинг.

Одежда женщины: одежда женщины: платье для коктейля, длинное платье, нарядный костюм.



Black Tie Optional — "черный галстук не обязателен"

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: смокинг можно заменить на темный костюм с галстуком.

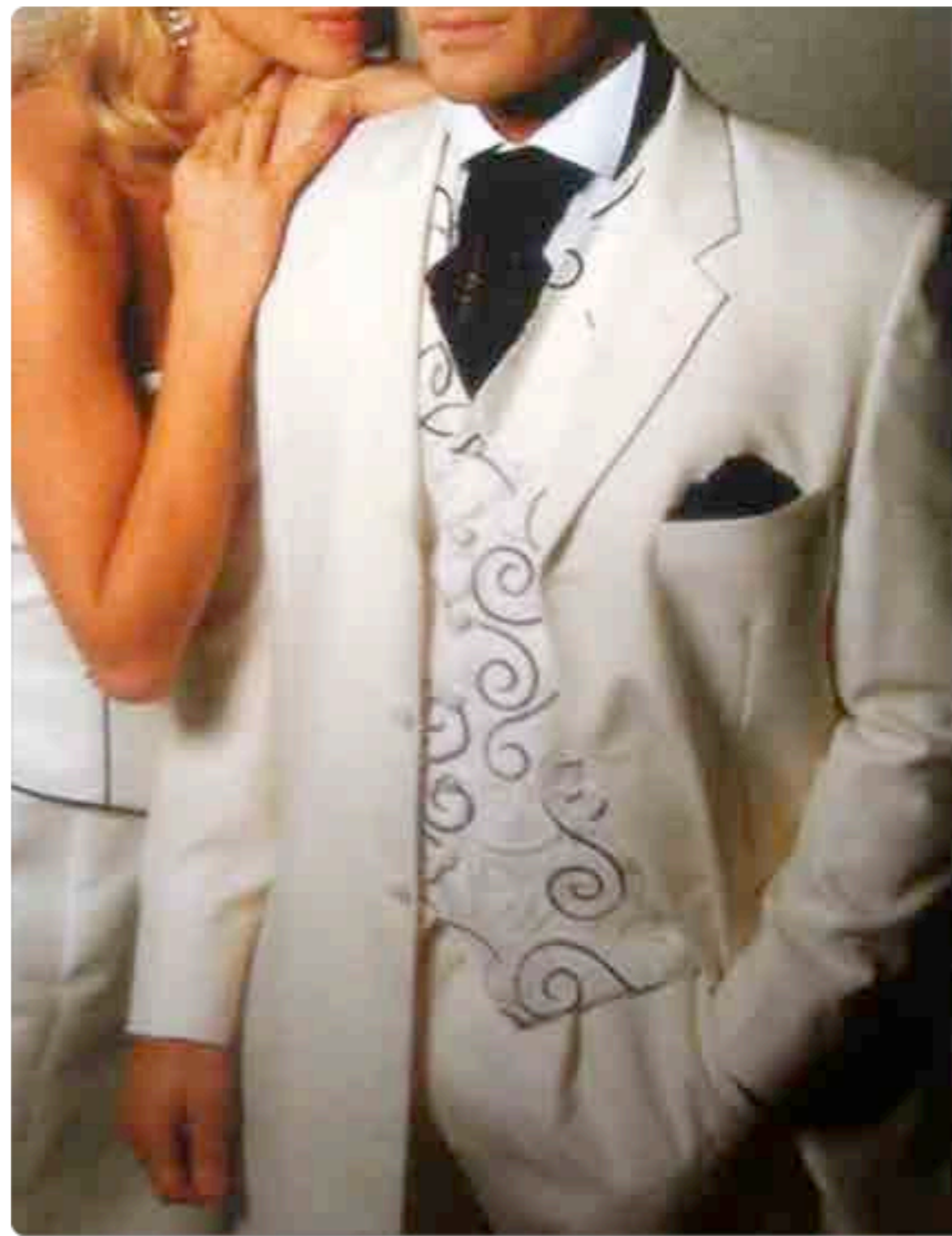
Одежда женщины: платье для коктейля, вечерние сепараты (отдельные предметы одежды, не составляющие комплекта), нарядный костюм.

Creative Black Tie — "черный галстук, творческий подход"

Этот dress-code предполагает более широкое поле для интерпретации формального костюма, допустимы модные новинки. Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: смокинг с нетрадиционными аксессуарами или нетрадиционных цветов. Если сомневаетесь, наденьте классический смокинг с пестрым жилетом, или неформальный смокинг с темной сорочкой без галстука.

Одежда женщины: длинное или короткое платье или вечерний комплект, например, кружевная или расшитая блестками юбка в сочетании с тонким кашемировым джемпером.



Cocktail Attire — "коктейль"

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: темный костюм.

Одежда женщины: платье для коктейлей (возможно с открытыми руками, длина до середины колена).

Semi-formal — "полуформально"

Самый каверзный dress-code. Он как будто допускает свободу, однако строго в соответствии с мероприятием.

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: обычно смокинг необязателен. Для мероприятий после 18-00 предпочтение стоит отдать темному костюму. До этого времени допустим обычный костюм с галстуком.

Одежда женщины: после 18.00 лучше надеть платье для коктейлей (длинное не приветствуется). До 18.00 допустим нарядный костюм или дневное нарядное платье.



A5 (After Five) — "после пяти"

Такое обозначение может быть дополнено другими, например, A5 Semi formal. В противном случае A5 обозначает "Коктейль".

Возможные мероприятия: любое вечернее мероприятие, начинающееся после 17-00.

Одежда мужчины: предполагается костюм, не обязательно деловой. Цвета любые, галстук необязателен.

Одежда женщины: платье для коктейля или нарядные сепараты, например, открытый расшитый топ и юбка. Как вариант — нарядный костюм с юбкой или брюками.



A5c или Dressy Casual — "непринужденный вечерний стиль" (после 17 часов).

Возможные мероприятия: аналогично A5.

Слово **casual** не должно вводить вас в заблуждение. Речь идет не о поношенных джинсах, а о модной и остромодной одежде от дизайнеров или известных брендов!

Одежда мужчины: нарядный пиджак или шелковая водолазка. Если сомневаетесь, наденьте обычный деловой костюм с нарядной сорочкой без галстука.

Одежда женщины: лучше выбрать элегантный женственный костюм или нарядное дневное платье.



Casual — свободный стиль одежды

Возможные мероприятия: корпоративная вечеринка, например, пикник и т.п.

Одежда: всегда следует принимать во внимание характер мероприятия. В некоторых случаях лучше одеться элегантно, чем непринужденно.

Вtr или Undress — "традиционный деловой костюм" или "повседневная форма одежды"

Возможные мероприятия: деловая встреча.

Одежда: Обычный деловой костюм.

Business Best — "самый строгий и дорогой деловой костюм"

Возможные мероприятия: ответственная деловая встреча, особенно с иностранными партнерами, деловой прием.

Одежда мужчины: лучший деловой костюм, обычно темно-синего цвета, возможно в полоску, одно- или двубортный, с ослепительно белой сорочкой (лучше с двойными манжетами и запонками) и галстуком в красных тонах, с нагрудным платком.

Одежда женщины: серый, синий или бежевый костюм, белая блузка-сорочка, возможен галстук, телесного цвета прозрачные чулки, туфли черного цвета или цвета костюма, на невысоком каблуке (3-5 см).



Выберите из нижеприведенного списка все верные высказывания

- А. Дресс-код будет разным для дизайнера и аналитика, для грузчика и генерального директора, медсестры и секретаря
- В. Дресс-код и для дизайнера, и для аналитика, и для секретаря, и для генерального директора всегда одинаков
- С. Дресс-код для дизайнера, аналитика и
- D. Дресс-код для генерального директора,

Проверить ответ

Вставьте пропущенное слово:

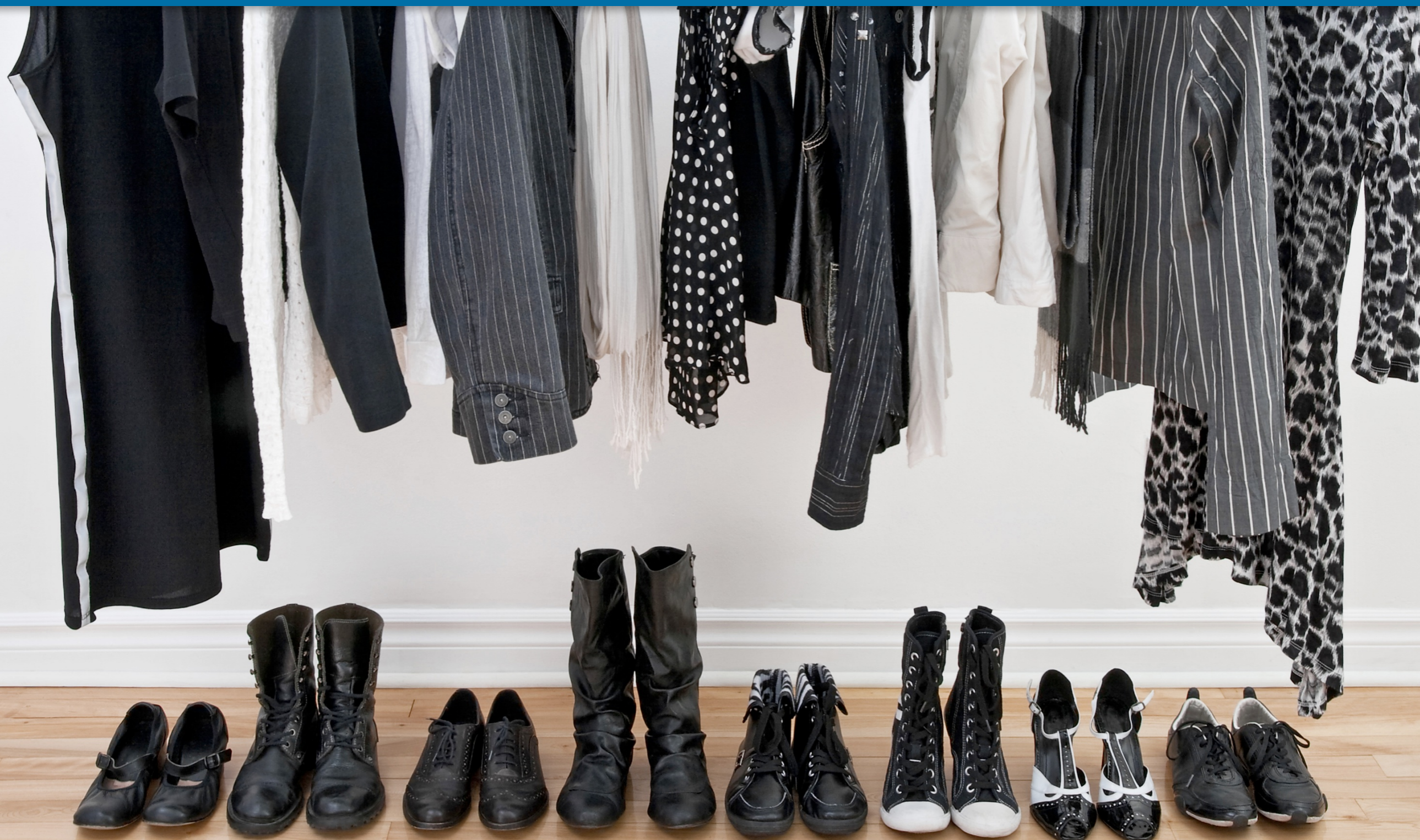
Рукав пиджака (рука опущена) должен полностью закрывать ... , но не быть длиннее второго сустава

- А. Запястье
- В. Первый сустав большого пальца
- С. $\frac{3}{4}$ локтевого сустава

Проверить ответ

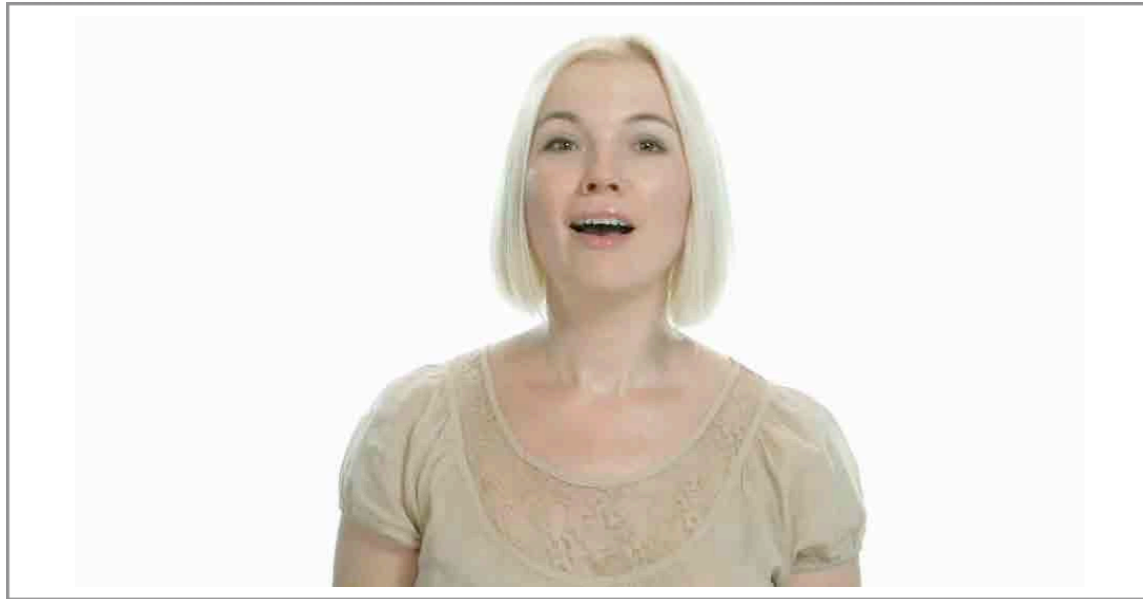
5

Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета



1

Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета



В традиционной цветовой теории именно эти три цвета не могут быть получены комбинацией других цветов. Все остальные цвета получаются путем смешения этих.



Речь идет о традиционной теории, а не о различных компиляциях на тему компьютеров (где принято, что цвета смешиваются из RGB).

Дополнительные цвета: зеленый, оранжевый и фиолетовый

Эти цвета получаются путем попарного смешения основных цветов.

Производные цвета: желто-оранжевый, красно-оранжевый, красно-фиолетовый, сине-фиолетовый, сине-зеленый и желто-зеленый

Эти цвета образуются путем смешения основного и рядом стоящего дополнительного цветов. Как раз эта палитра в основном и применяется при подборе цветов.



Некоторые формулы цветовой гармонии теории



Гармонию можно описать как сочетание частей, которое доставляет приятные ощущения (музыка, поэзия и т.д.). В дизайне и графике под гармонией принято понимать нечто улаждающее, радующее глаз. Эта гармония должна вызывать в человеке определенные чувства и ощущения.

Некоторые формулы цветовой гармонии

Существует огромное количество всевозможных формул и теорий. Мы рассмотрим наиболее простые и наглядные.

Цветовая схема на базе близлежащих цветов

Близлежащими цветами принято считать любые три цвета, расположенные один за другим на цветовом круге, например желтый, желто-оранжевый и оранжевый. Подобные сочетания цветов хорошо подходят для основных элементов, четко выделяя их "уровень", кроме того, благодаря их близкому расположению они очень хорошо сочетаются.

Цветовая схема на базе противоположных цветов

Противоположными цветами являются любые два цвета расположенные напротив друг друга на цветовом круге, такие как желтый и фиолетовый. Этот прием обычно используется для создания акцентов, так как цвета противоположные цвета очень контрастны по отношению друг к другу.

Цветовая схема на базе природных сочетаний цветов

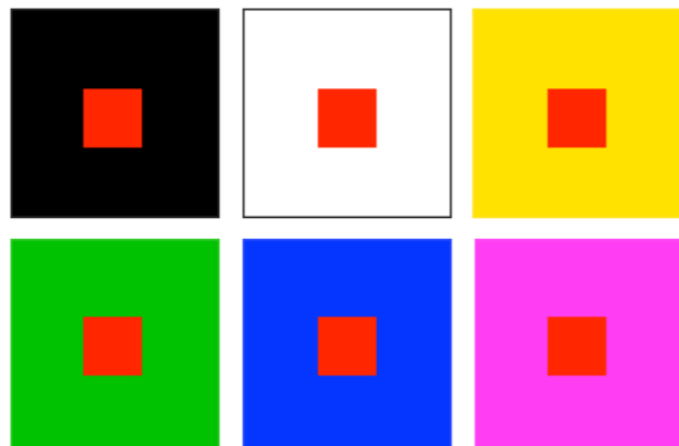
Природа зачастую предлагает просто великолепные примеры цветовой гармонии. Так почему бы этим не воспользоваться? Вот один из примеров, сочетающих в себе "осенние" цвета.



Контекст цветов

Сравните, как выглядит один и тот же красный квадрат на разных фонах:

- на черном фоне он смотрится напряженно светящимся (акцент к темному фону);
- на белом фоне он смотрится четко и точно (акцент к светлому фону);
- на желтом он смотрится более-менее (акцент подобия родственных цветов);
- на зеленом, синем он смотрится очень ярко, вызывающе (акцент противостояния, диссонанс);
- а на фиолетовом он практически теряется.



Никогда не следует забывать про взаимодействие различных цветов. На рисунке вы можете увидеть сразу два подобных взаимодействия.

1. Серо-голубой цвет приобретает немного зеленоватый оттенок близости большого количества красного цвета (красной части картинке).
2. Полоска серо-голубого кажется более узкой на темно-красной части и более широкой на светлой части.
3. На основе основных положений классической теории цвета можно формировать оптимальные цветовые сочетания



Объективные закономерности или принципы построения цветовых гармоний

1. Комбинирование внутри одной цветовой палитры (гаммы цветов)	<i>Необходимо выбрать теплый или холодный колорит во избежание неприятных глазу сочетаний.</i>
2. Комбинирование по принципу контраста основного и дополнительного цвета. Контрастные цвета, помещенные рядом, усиливают насыщенность друг друга.	Цвета расположены друг напротив друга в цветовом кругу. <i>Например: фиолетовый и желтый (холодный колорит) или красно-оранжевый + сине-зеленый (теплый).</i>
3. Принцип «триады» — сочетание родственных цветов	Три цвета, расположенных рядом (внутри любой четверти круга). <i>Например: зеленый + сине-зеленый + синий (холодный колорит) или оранжевый + желто-оранжевый + желтый (теплый).</i>
4. По вершинам равностороннего треугольника и сочетание цветов, расположенных под углом 90 градусов	<i>Например: красно-оранжевый + желто-зеленый + сине-фиолетовый (теплый колорит)</i> <i>Под углом 90 — для подбора сочетаний в два, три, или четыре цвета — СФ + З (холодный) или ЖО + З (теплый).</i>
5. Монохромное комбинирование	Один цвет и его разные оттенки по светлоте и насыщенности. <i>Например: темно фиолетовый + ярко фиолетовый + светло фиолетовый (холодный) или темный красно-оранжевый + яркий красно-оранжевый + пастельный красно-оранжевый (теплый)</i>
6. Цвета одной ступени яркости	<i>Например, цвета одинаковые по показателю светлоты: голубой + розовый + сиреневый.</i>
7. Ахроматическое комбинирование	<i>Сочетание белого + серого + черного.</i>

Вставьте пропущенное слово:

Одно из правил, которое необходимо соблюдать при выборе одежды в деловом стиле, гласит: «... должна

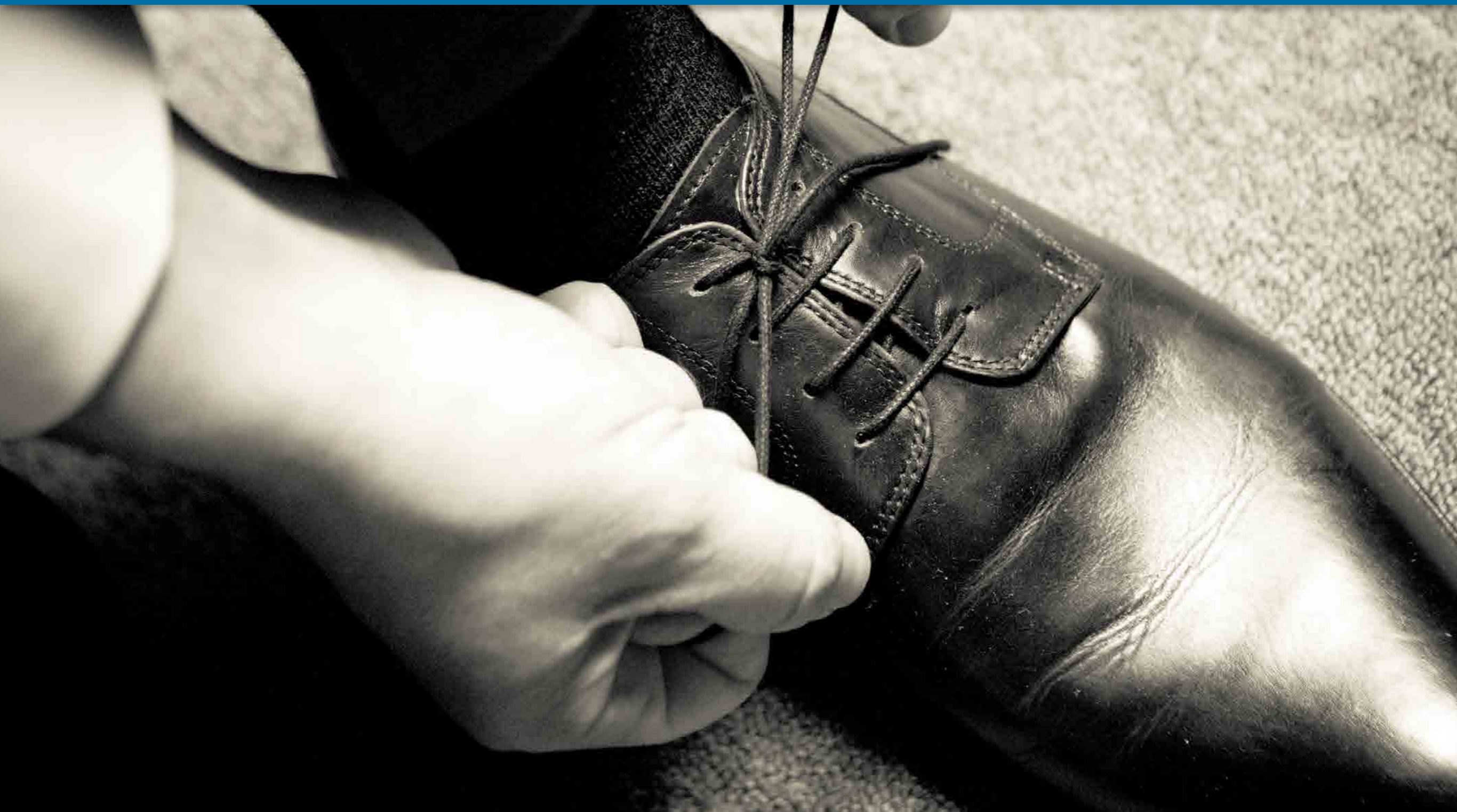
А. брючина

В. юбка

Проверить ответ

6

Путеводитель по миру обуви



1

О выгодных брендах и дорогих подделках



Туфли для офиса – весь день за столом

Офисная обувь искушает нас дважды. С одной стороны, кажется, что для сидячей работы не обязательно покупать удобную обувь, достаточно просто красивой, все равно весь день за столом, а для того, чтобы дойти до буфета или курилки, удобство не требуется, перетерпим. С другой стороны — зачем покупать красивую обувь, если ноги все равно целый день под столом и их никто не видит, можно хоть в тапочках сидеть, а в обеденный перерыв все равно надо переодеваться в уличное — идти в кафе за углом.

Вот так и экономим — или на красоте, или на удобстве. И все же, нельзя ли совместить удобство тапочек и красоту модельной обуви. Конечно можно!



Обувь для офиса должна быть неброской, удобной, на небольшом (не более 7 см) устойчивом каблуке, классического кроя, с закрытым носком и пяткой. Нужно избегать ярких деталей, остромодных фасонов, лака и, по возможности, замши.

О босоножках и босых ногах

Колготки и открытая пятка (носок) - несовместимы. Босоножки, сабо, обувь без задника — только для отдыха и вечеринок и только с босой ногой. Никаких колготок, чулок, носков, а тем более подследников.

Туфли — только с тонкими, эластичными колготками или чулками.

Избавьтесь от подследников. Это дурной тон на отдыхе и нарушение бизнес-стиля в офисе.

15-дневные чулки помогут вам в жаркие дни чувствовать себя комфортно.

Решаетесь на гольфы? Проследите, будет ли видна открытая кожа, когда вы садитесь, идете, поворачиваетесь. А может быть на вашей юбке или брюках есть разрезы? Гольфы можно позволить себе только в том случае, когда вы уверены, что никто не догадается, что это гольфы. По этой же причине о носках с туфлями можно забыть.



Вернее, можно было забыть, время и мода идут вперед. Сейчас стало возможным носить пестрые носочки вместе с босоножками, а гольфы с короткой юбкой. Но! Будьте внимательны! Для столь яркого нюанса должны быть веские причины. Помните о соответствии стиля, места и возраста.

Без каблука - я не женщина?

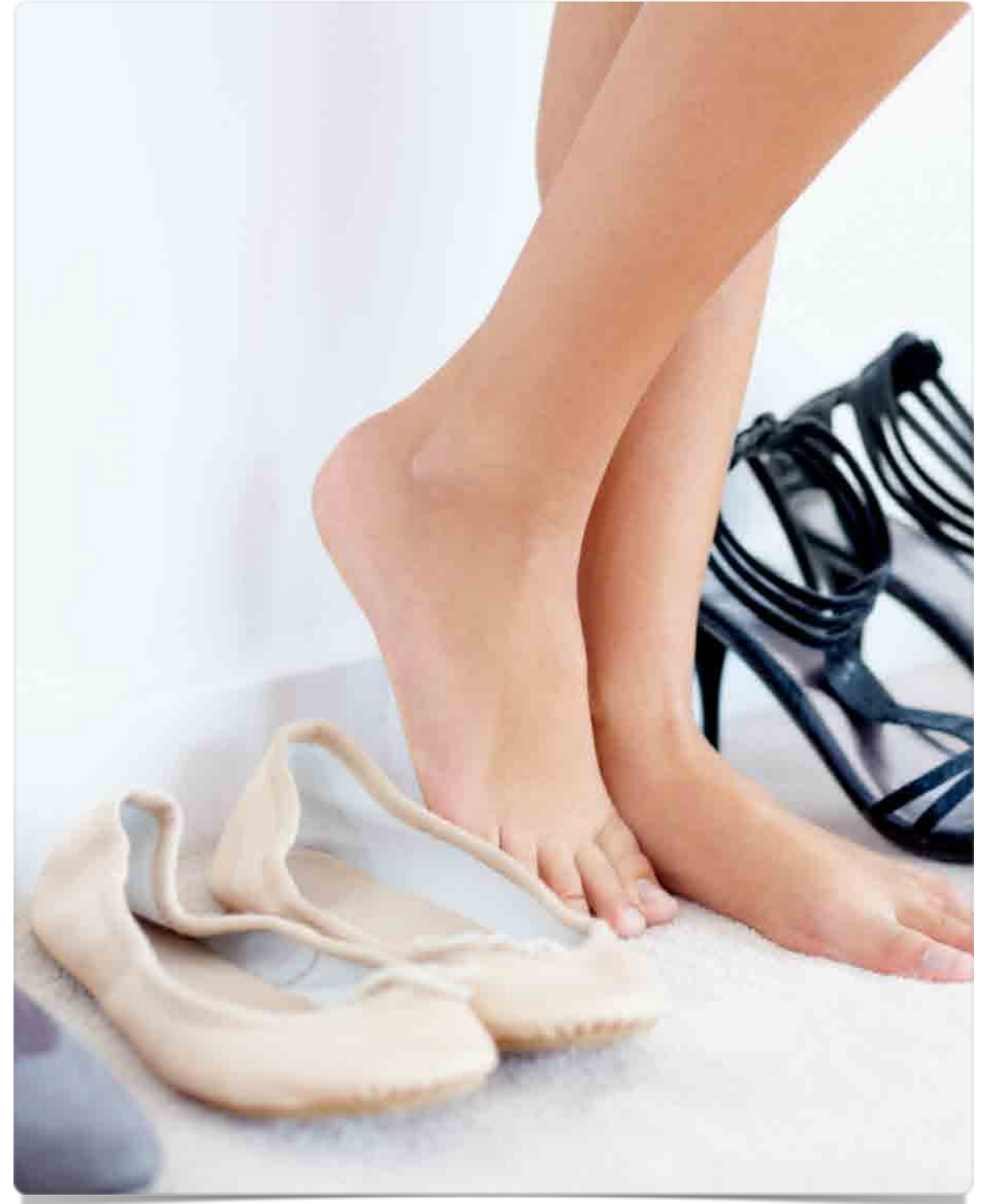
Многие из нас не мыслят себя без высоких каблуков.

- Я в них такая женственная и элегантная, — говорят они.

И вот, бегут за автобусами, ковыляют в бесконечных переходах, оскальзываются на зимней мостовой, хромают на дачных дорожках они, красивые и элегантные...

Очень высокие каблуки эффектны, только когда вы носите их недолго, ходите недалеко и небыстро.

Например, на приемах, торжествах, романтических свиданиях или премьерах. Все! В остальных случаях они делают вас уткой, а не лебедем.



Бег, теннис, а может быть, танцы?

Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни приходил в спортивный магазин за кроссовками. Глаза разбегаются от многообразия вариантов. Вот — для бега, для тенниса, для аэробики, есть для туризма, для альпинистов, для баскетболистов. В последнее время появились даже кроссовочки для восточных танцев! Какие выбрать?

Сначала, задумайтесь, насколько серьезно вы собираетесь заниматься тем или иным видом спорта. Тренировки 2-3 раза в неделю — хороший повод купить узконаправленные кроссовки. Вы оградите себя от возможных травм и повысите свои результаты.

Если вы занимаетесь всем понемногу, выбирайте кроссовки широкого спектра. Бойтесь покупать специализированную обувь, даже если очень нравится дизайн. Дело в том, что качества, необходимые кроссовкам в одном виде спорта, могут быть опасными в другом.

Например, кроссовки для бега обычно не предназначены для резкого движения в сторону, вы можете легко подвернуть ногу, играя в этих кроссовках в волейбол или теннис. Подошва зальной обуви быстро сотрется на асфальте, а треккинговые ботинки недостаточно пластичны и легки для аэробики, волейбола или бега.

Тапки? Домашние туфли!

Что может быть привычней старых разношенных тапок? Чутьочку рваных, чутьочку грязных, но таких любимых, купленных на рынке или в переходе метро. Мы любим эти тапки — а любят ли их наши ноги? Сделайте одолжение, сходите в хороший магазин и померяйте красивые и удобные дорогие тапочки (по цене примерно в 4-5 раз дороже старых). Вы поймете, что нравится вашим ногам. Не отказывайте им, порадуите покупкой, ведь им тоже нужен комфортный отдых после тяжелого дня. Кроме того, новые тапочки прослужат вам гораздо дольше старых, за ними проще ухаживать и выглядят они куда лучше.

Пусть неудобно – зато как красиво и модно



Бойтесь так говорить. Обувь должна окрылять вас, а не ставить на протезы. Любой, самый элегантный, протез не делает здорового человека краше.

Летящая походка придаст вам больше изящества, чем неудобная шпилька.



Выберите из нижеприведенного перечня базовые правила строгого делового стиля, касающиеся выбора обуви:

- А. Подошва обуви должна быть кожаной
- В. Обувь должна быть неброской и удобной
- С. Обувь должна быть кожаной (кроме подошвы)
- D. Обувь должна быть на высоком каблуке (только для женщин)

Проверить ответ



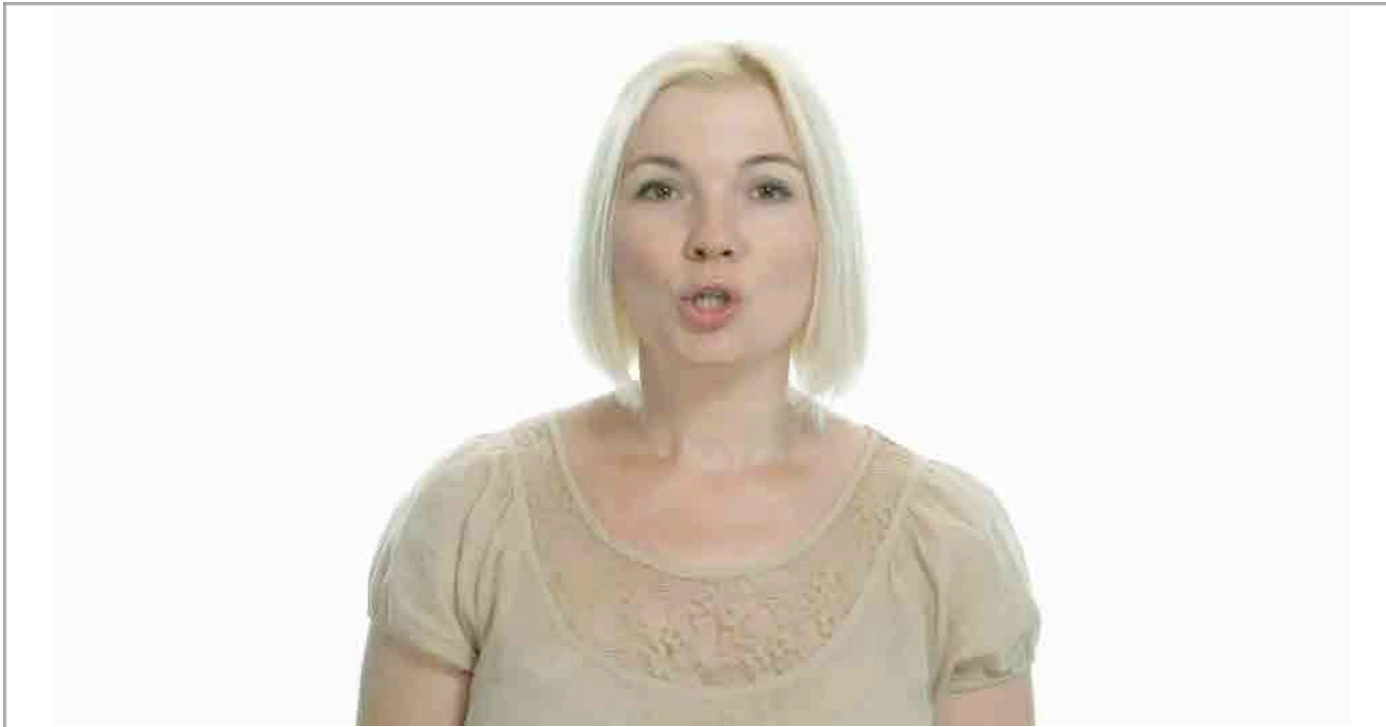
Внимание: аксессуары!

Без них не выйдешь из дома и без них вполне можно обойтись. Они могут стоить целое состояние, а могут — копейки. Маленькие и важные, крупные и бесполезные. Они часто помогают нам, а иногда все портят. Их легко носить, но нелегко выбрать.

Советы именитой аристократки, комментарии московского стилиста помогут разобраться в самой сложной и неоднозначной части нашего гардероба. Пожалуй, аксессуары можно назвать волшебной палочкой вашего образа. Ими с легкостью можно изменять свой имидж, определяя стиль, подчеркивая достоинства, сглаживая недостатки. Аксессуары помогают определить ваш статус, показать креативность или артистичность. Однако следует быть осторожной — ошибка разрушит образ, оттолкнет окружающих, выбросит из социальной среды.



Как быть уверенной в выборе?



Имиджмейкеры говорят о трех китах вашего выбора.

Первый кит — никогда не используйте аксессуары, выглядящие и стоящие дешевле вашего костюма. Это, по крайней мере, бессмысленно. Неопрятная сумка из дешевой кожи испортит впечатление от добротного пальто или шикарной шубы. Дешевые духи не позволят насладиться элитным платьем haute couture. А плохонькие спортивные очки с ближайшего рынка будут не только диссонировать с фирменным горнолыжным костюмом, но и могут явиться причиной травмы.

Второй кит — касается количества аксессуаров. Мне кажется, Шанель лучше всех выразила это правило. Если Вы хотите, чтобы на вас обращали внимание — сначала наденьте все то, что вы собирались надеть на этот раз — а затем, либо снимите, либо наденьте одну вещь. Человека, скользящего по вам взглядом, сразу привлечет либо пустота, либо излишество в вашем облике. Как говорят японцы: «Гармонию можно постичь, только если она нарушается».

Третий кит — это, несомненно, этикет. Незыблемый и постоянно меняющийся. Строгий и попускающий. Аристократический и вполне демократичный.

Что говорит о нем женщина, принадлежащая к одной из самых влиятельных семей мира — Надин де Ротшильд, а что думаем мы сами.

Обувь

Надин де Ротшильд:

“...Я предпочитаю, чтобы туфли, в отличие от сумки, были того же цвета, что платье или костюм. Бежевые или черные лодочки ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом...украшенные стразами, жемчугом или блестками туфли носят только вечером...”

Да. Одним из признаков совершенного стиля является обувь под цвет костюма. Но как быть, если туфли одни, а костюмов несколько? Не ходить же, как елка в одном цвете.



Здесь есть одна лазейка — туфли под цвет чулок будут смотреться не менее стильно.

Сумки

Надин де Ротшильд:

“...Сумки, обычно бывают из того же материала, что и туфли (не принято носить кожаные туфли с замшевой сумкой или туфли из кожи ящерицы с сумкой из крокодиловой кожи, даже если они одного цвета). Но вы можете носить черные туфли из шевро с красной, синей, зеленой или фиолетовой сумкой из того же материала...”



Вечерние сумки

Надин де Ротшильд:

“...Маленькие, украшенные стразами и жемчугом, они могут быть сделаны из атласа, бархата, парчи или замши... Да-да. Все правильно. Основное правило для вечерней сумочки — небольшой размер и никакой кожи шевро (гладко крашеной).”



Перчатки

Надин де Ротшильд:

“...Какого цвета должны быть перчатки — такого же, как сумка или туфли? Ответ: как туфли...”

Здесь — без комментариев. Одно замечу — в наши долгие студеные зимы гулять и ездить на общественном транспорте лучше в варежках. Кожа рук будет вам очень благодарна.”

Платки

Надин де Ротшильд:

“...Они практически не выходят из моды и скапливаются в наших шкафах...Я тоже с трудом расстаюсь с моими платками. Те из них, которые дороги мне как память, поместила в рамки как гравюры. Где носить платки? В городе, за городом, на пляже, в горах — повсюду. Они прекрасно оживляют слишком темный или слишком строгий туалет...”

Восточные парео с легкостью заменят на отдыхе шляпу, платье, юбку или даже брюки. Дорогие платки известных европейских марок подчеркнут ваш статус (и на плечах и в багете). Авторские — помогут создать неповторимый стиль... Научитесь искусству драпировки — один и тот же платок поможет менять ваш облик неисчислимое количество раз.”



Носовые платочки

Надин де Ротшильд:

“...Ради Бога, не забывайте, что бумажным платкам место в ванной комнате, но не в вашей сумке. Воспользуйтесь маленькими батистовыми или кружевными платочками вашей бабушки, перед тем как положить их в сумку, не забудьте слегка подушить...”

Духи

Надин де Ротшильд:

“...С утра предпочтите туалетную воду, а духи оставьте на вечер. И сколь бы легкими ни были ваши духи, пользуйтесь ими умеренно. Они не должны объявлять о вашем появлении и упрямо оставаться в воздухе после вашего ухода. Пусть они следуют за вами как тень. Подушитесь за ушами, не забудьте запястья и ложбинку между грудей. За городом пользуйтесь туалетной водой крайне умеренно и совершенно не душитесь, если принимаете участие в охоте.”

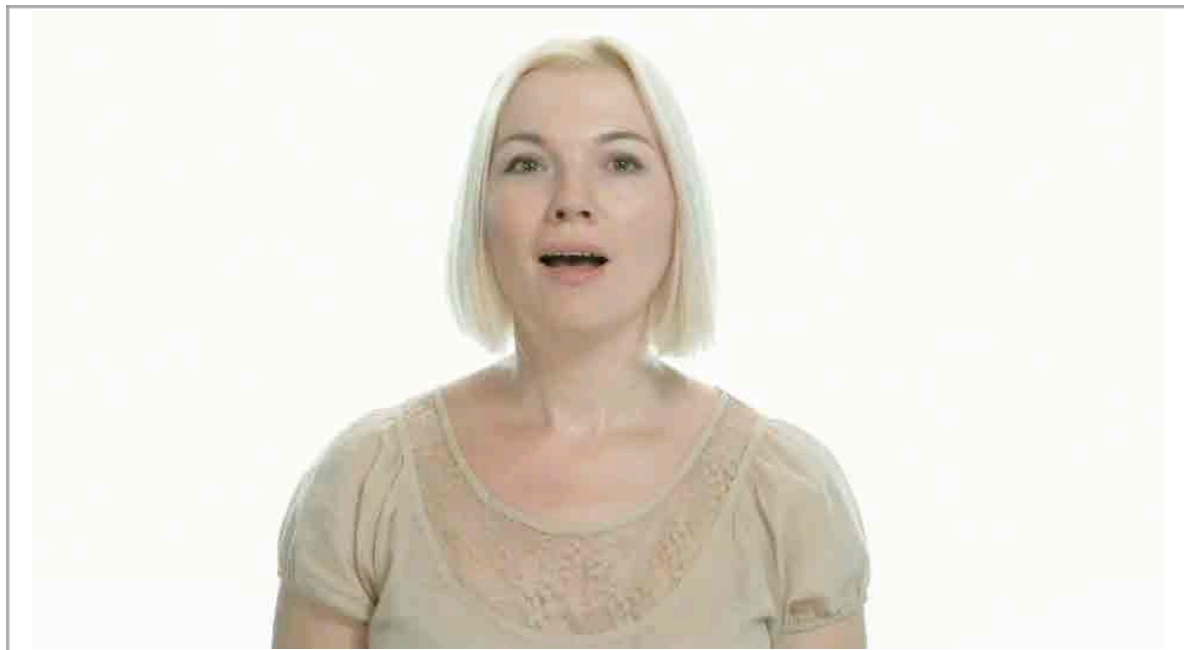


При выборе духов обязательно нанесите аромат на кожу — его тона неуловимо поменяются и впечатление будет совершенно другим.

Средства связи

Мадам, конечно, не писала о таких аксессуарах как средства связи. Сейчас, пожалуй, чаще встретишь человека без сумки, чем без мобильного телефона. Они пришли на рынок совсем недавно, но правила этикета уже вполне сложились.

Телефон на шее — очень удобно, но не на приеме, званом вечере, торжественном ужине, другими словами вечерний туалет требует других украшений. Лучшее решение — невесомый телефон в маленькой сумочке.



Украшения

Мадам Де Ротшильд так замечательно описала эту самую яркую и дорогую нам (и нашей половине) часть аксессуаров, что мне просто нечего добавить.

Надин де Ротшильд:

“...Чем женщина старше, тем дороже ее украшения. В сорок лет она вряд ли захочет носить скромную золотую брошку с тремя маленькими жемчужинками, которую муж подарил ей на первую годовщину свадьбы, или тоненькое белое колечко с крохотным камнем, купленное как сувенир во время поездки в Азию.

...Довольно долго я отдавала предпочтение гарнитурам, но сегодня такие наборы кажутся мне старомодными. Я забавляюсь тем, что ищу оригинальные сочетания украшений.

...Украшения выбирают в зависимости от времени суток и обстоятельств: их должно быть совсем немного по утрам, часы и цепочки уместны за городом и в дороге, и никаких броских украшений на стадионе, в церкви и больнице.

...Принимая гостей, будьте скромны в выборе украшений, чтобы ненароком не затмить приглашенных дам.

...Во время торжественного обеда наденьте либо несколько ниток крупного жемчуга (настоящего или искусственного), либо витое ожерелье из турмалина или разных мелких камней. Серьги должны сочетаться с доминирующим в ожерелье цветом. Можно надеть кольца, но не браслеты.

...Во время коктейля или ужина к гладкому черному платью можно позволить себе больше украшений. Если платье

набивное или яркое, ограничьтесь несколькими цветными или золотыми украшениями, не слишком крупными.

... Вечером, к гладкому строгому платью подойдут несколько крупных украшений.

С длинным вечерним платьем никогда не носят часы, будь они даже усыпаны бриллиантами. Пока идет праздник — время останавливается!“



Парфюм

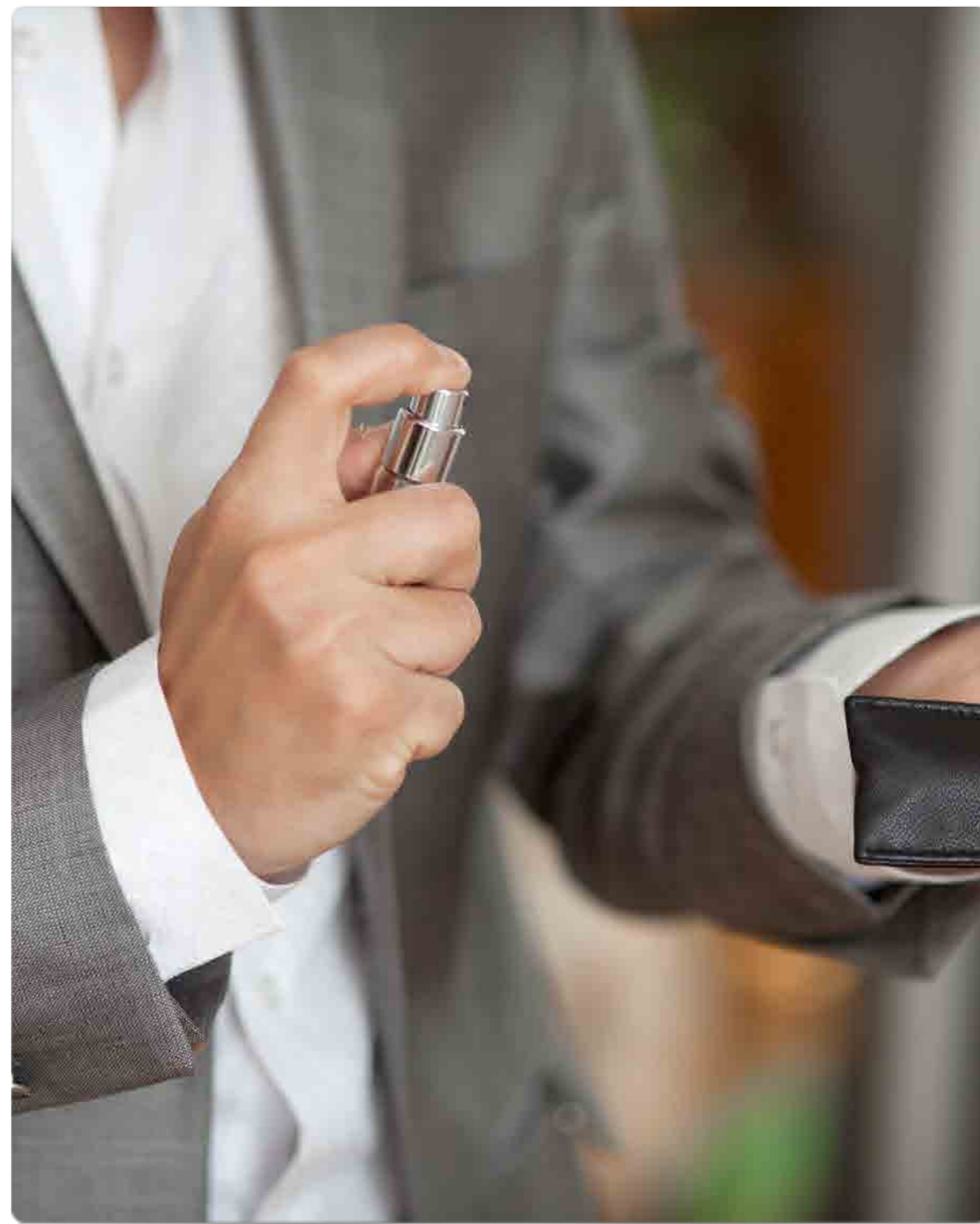
Их суть... поведать — но не обязательно все и не обязательно каждому...

Катрин Денев



Шипровые (женские и мужские)

Ароматы этого семейства — это шалфей, лаванда, дубовый мох, пачули и смола. Название "шипровые" пошло от острова Кипр в Средиземном море, и его первым использовал Francois Coty, выпустив духи с тем же названием. Эти ароматы идеально подходят для любителей природы.



Примерами шипровых ароматов являются женские Halston, Knowing от Estee Lauder, Miss Dior от Christian Dior; мужские D.K. Unleaded от Donna Karan.

Цитрусовые (женские и мужские)

Эти ароматы включают лимон, мандарин, грейпфрут, и бергамот. Легкое и свежее чувство этих духов хорошо подойдет для уикэнда либо для особых случаев. Известные ароматы цитрусовых: женские — Eau de Rochas от Rochas и Gieffeffe от Gianfranco Ferre; мужские — Armani от Giorgio Armani, Drakkar Noir от Guy Laroche, Tommy от Tommy Hilfinger и Blue Jeans от Versace.

Цветочные (женские)

Ароматы в этом семействе включают фиалку, гвоздику, розу, гардению, лилию, туберозу и нарцисс. Цветочные духи обычно состоят из комбинации нескольких различных цветочных ароматов. Примерами известных цветочных ароматов являются Chloe от Lagerfeld, Eternity от Calvin Klein, Gucci Accenti и Joy от Jean Patou.

Цветочно-восточные (женские)

Многие классификации содержат цветочно-восточный тип, который в нашей классификации можно представить как смесь цветочных и ориентальных ароматов.. Ароматы этого семейства — жасмин, гардения, мандарин, фрисия;

конечные ноты сандалового дерева, мускуса, янтаря, и абрикоса. В принципе, цветочно-восточный тип — это подкатегория цветочного семейства и достаточно обширен, чтобы дать ему точное определение. Духи этого семейства рекомендуется использовать днем и ночью, так как они содержат экзотические цветы и пряности. Известные цветочно-восточные ароматы — это Joop!, Samsara Guerlain, Sun Moon Stars от Karl Lagerfeld и Tresor Lancome.

Фужерные [папоротниковые] (женские и мужские)

Это семейство состоит из ароматов дубового мха, лаванды и герани. Французское слово "fougere" переводится как папоротник. Этот термин является странным для аромата, так как папоротники не имеют никакого запаха вообще. Известные фужерные ароматы — это женские Baryshnikov от Parlux, Cool Water Woman от Davidoff и Safari от Ralph Lauren; мужские — Boss от Hugo Boss и Paco Rabanne.

Фруктовые (женские)

Ароматы в этом семействе включают яблоко, абрикос, мандарин, бергамот, нероли, ананас, и папайю. Эти духи чистые и свежие как цитрусовые, мягкие и теплые как персик. Известные фруктовые ароматы — это Jess от Jessica McClintock, Lauren от Ralph Lauren, и Liz Claiborne от L. Claiborne.

Заключение





Нужно запомнить главное – первое впечатление о Вас у окружающих складывается в тот момент, когда Вы появляетесь в комнате, в офисе и т.д. Если не предавать значение своему имиджу, то на «любовь» и уважение со стороны окружающих можно сильно не надеяться. Нужно помнить и о том, что Ваш внешний вид не должен быть слишком вызывающим! Постарайтесь подчеркнуть свои сильные стороны и скрыть те моменты, которым Вы сами не желаете придавать значения. Вы можете обладать харизмой, всегда уметь поддерживать разговор и хорошо держаться в деловых переговорах. Но первое впечатление о Вас складывается по Вашему имиджу. Не забывайте об этом!

Список рекомендуемой литературы

1. Архангельская М.Д. Бизнес-этикет или игра по правилам. — М.: ЭКСМО, 2006.
2. Алехина И.В. Имидж и этикет делового человека — М.: Дело, 2001.
3. Болдырева Л. Ю. Твой стиль. — Екатеринбург: У-Фактория, 2001.
4. Браун Л. Имидж - путь к успеху. — СПб.: Питер, 2000.
5. Глотов М. Б. Имидж делового человека: внешность. — СПб.: Политекс, 2000.
6. Дейвис Ф. Ваш абсолютный имидж: кн. для политиков и бизнесменов, мужчин и женщин. — М.: Внешсигма, 1997.
7. Емельянова Ф. Н. Имидж фирмы и делового человека: практ. пособие. — Чебоксары, 1997.
8. Коробцева Н. А. Истоки имиджа или одежда женщины в азбуке общения / Сестры Сорины. — М.: Гном-Пресс, 1999.
9. Кузин Ф.А. Современный имидж делового человека, бизнесмена, политика: практ. пособие. — М.: Ось-89, 2001.
10. Купер М. Язык цвета Как использовать преимущества своего цвета для успеха в личной жизни и бизнесе / Пер. с англ. Т.Новиковой. — М.: ЭКСМО, 2002.
11. Люшер М. Цветовой тест Люшера. — М.: ЭКСМО, 2006.
12. Надин де Ротшильд. Правила хорошего тона для современной женщины / Пер. с фр. С. Ломидзе. — М.: ЭКСМО, 2002.
13. Пелих А. С. Имидж делового человека. — М.: Strix, 1997.
14. Сестры Сорины (Коробцева Н.А., Петрова Е.А.) Истоки имиджа. — М.: Гном-Пресс, 1999.
15. Сестры Сорины (Коробцева Н.А., Петрова Е.А.) «Необходимый имидж». — М.: Гном-Пресс, 1999.
16. Спиллейн М. Создайте свой имидж: рук. для женщин. — М.: Изд. фирма "ОЛМА-пресс", 1996.
17. Спиллейн М. Создайте свой имидж : рук. для мужчин. — М.: Изд. фирма "ОЛМА-пресс", 1996.
18. Эйтвин Г. Имидж современного мужчины. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.
19. Эйтвин Г. Имидж современной женщины. — М.: РИПОЛ классик, 2000.

Список рекомендуемых Интернет-ресурсов

<http://www.personal-shopping.ru>

<http://www.nconsulting.ru>

<http://www.stylemania.ru>



Семенов Александр Сергеевич

Кандидат физико-математических наук, эксперт-практик в области венчурного бизнеса и управления инновационными проектами

Профессиональный опыт

- 2010 – 2012 — АФК «Система», БЕ «Высокие технологии и промышленность», Объединенный центр исследований и разработок ОАО «РТИ», руководитель проектов
- 2009 – 2010 — B2B-Center , руководитель проектов
- 2008 – 2009 — Консалтинговая группа «НЭО Центр», старший консультант
- 2006 – 2008 — Национальное содружество бизнес-ангелов (СБАР), начальник консультационного отдела

Профессиональные компетенции

- Управление инновационными проектами
- Разработка бизнес-планов и финансовых прогнозов

- Венчурное и бизнес-ангельское инвестирование
- Финансовый и управленческий консалтинг

Образование

- 2010 — Babson College (USA), Investment Rising Development Workshop
- 2007 — Международная академия оценки и консалтинга, оценка стоимости предприятия (бизнеса)
- 2002 – 2002 — Российская экономическая школа, магистр экономики
- 1997 – 2005 — Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, механико-математический факультет, аспирантура, кандидат физико-математических наук

Преподает в ведущих вузах и бизнес-школах с 2006 года

- 2012 — ФИТБ РАНХ и ГС в г. Новосибирск и в г. Красноярск
- 2011 – 2012 — АНО «Молодежный Инновационный Центр»
- 2010 – 2011 — НИУ-ВШЭ,
- 2010 – 2011 — Российская Экономическая Школа
- 2010 – 2011 — Роснано совместно с Российской Ассоциацией Прямого и Венчурного Инвестирования
- 2009 — Московская международная высшая школа бизнеса «МИРБИС»

Над книгой работали:

Автор исходного учебника, взятого за основу сценария:

Семенов Александр Сергеевич

Автор видеозаписей:

Татьяна Романова – MBA, эксперт-практик по управлению продажами

Группа по методологической и методической поддержке:

Олеся Афанасиади – руководитель программ бизнес-образования отдела ДПО

Ксения Шумкова – консультант ДПО

Общий руководитель проекта:

Екатерина Ядова – проректор по ДПО НОУ ВПО МТИ "ВТУ"

Разработчики:

Иван Черноусов – руководитель группы разработчиков

Иван Кузьмин – съемка, монтаж

Андрей Горюшкин – разработчик интерактивного контента

Ирина Васильева – дизайн, верстка

Дресс-код (Dress-code)

принятая манера одеваться в определенной ситуации или в определенной социальной группе. Корпоративный дресс-код — требования к офисной одежде сотрудников.

Related Glossary Terms

Перетяните сюда связанные термины

Index

Найти термин

Имидж

обобщенный портрет личности или организации, создающийся в представлении групп общественности на основании заявлений и практических дел личности или организации, и формирующий в общественном или индивидуальном сознании эмоциональное отношение к личности или организации.

Related Glossary Terms

Перетяните сюда связанные термины

Index

Найти термин

Харизма

в менеджменте — влияние, основанное на свойствах личности руководителя или его способности привлекать сторонников.

Related Glossary Terms

Перетяните сюда связанные термины

Index

Найти термин

Цветотип

тип внешности, определяемый по колориту волос, глаз и кожи (условно выделяют четыре типа по временам года: весна, лето, осень и зима) и на основе трех цветов — красного, синего, зеленого и определяющий какие нюансы этих цветов в одежде и внешних атрибутах подходят.

Related Glossary Terms

Перетяните сюда связанные термины

Index

Найти термин

Этикет

свод правил поведения, обхождения, принятых в определенных социальных кругах.
В переносном значении — форма поведения, обхождения, правила учтивости, принятые в данном обществе.

Related Glossary Terms

Перетяните сюда связанные термины

Index

Найти термин