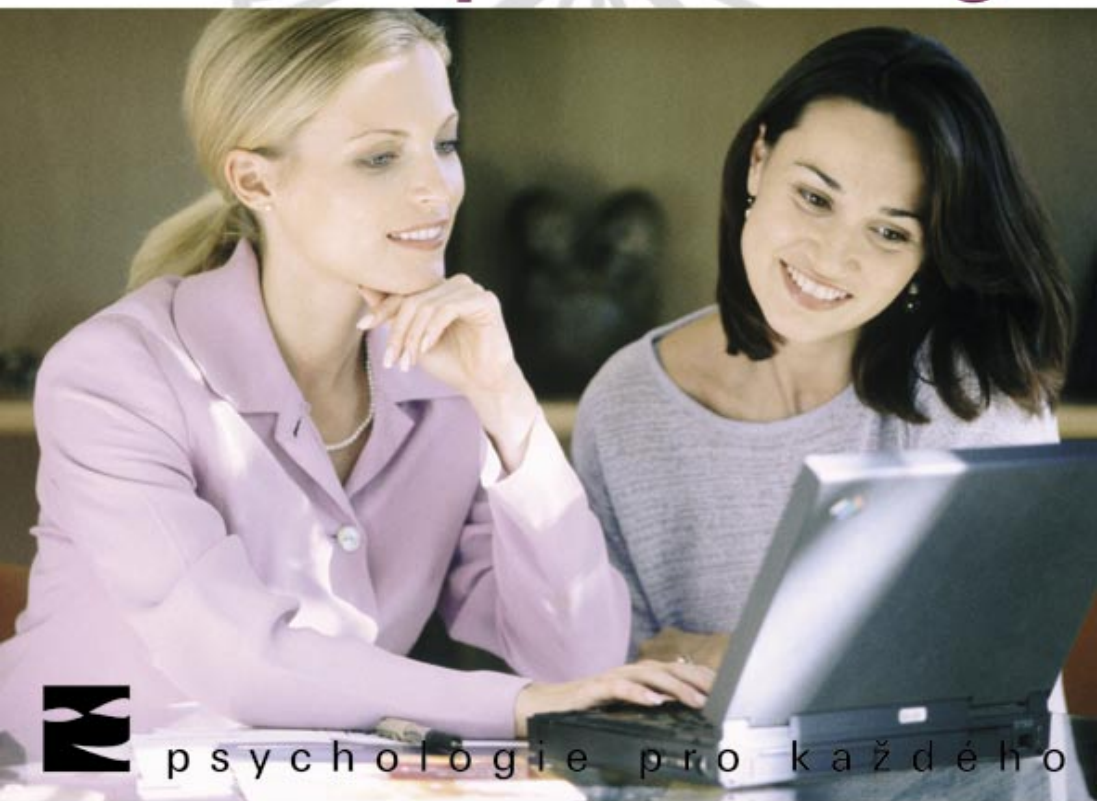


Moderní žena

Marie Němcová

Dokonalá profesní image



psychologie pro každého

UMĚNÍ KOMUNIKACE

SEBEPROSAZENÍ

VYTŘÍBENÝ VKUS A SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Marie Němcová

Moderní žena
Dokonalý profesní image

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2635. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 176
Vydání 1., 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.,
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1596-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6538-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva	9
-----------------	---

1. kapitola

Působivý image – cesta k úspěchu	11
Staňme se osobností	14
První dojem	16
Profesionální dojem	17

2. kapitola

Oblékání – mám vytříbený vkus	21
Určení tvaru postavy	22
Vlastní styl odívání	24
Módní trendy	26
Jak zvýraznit přednosti a zakrýt nedostatky	27
Barvy v odívání	29
Výběr oblečení	38
Tvorba šatníku	40
Obuv	49
Oblečení pro různé příležitosti	53
Oděvní doplňky	64

3. kapitola

Líčení – každý den krásná	85
Jak se správně nalíčit?	85
Líčení pro různé příležitosti	95
Péče o vlasy	99
Péče o ruce	101
Péče o nohy	102
Svět vůní ženy	103

4. kapitola**Umění komunikace – umím naslouchat**

i hovořit	109
Kontakt při rozhovoru	110
Umění naslouchat	112
Umění kritizovat	112
Umění přesvědčit druhé	114
Umění prosadit svůj názor	115
Průběh hovoru	116
Hlas	119
Tempo řeči	120
Kontrola hlasu a vyjadřování	121
Výběr slov a přesné vyjadřování	121
Etika řeči	123
Veřejné vystupování	123

5. kapitola

Sebeprosazení – dokážu říci „ne“	127
Asertivita	127
Sebedůvěra	134

6. kapitola

Chování, zvyky a vystupování – jsem báječná	137
Chování a vystupování	138
Tykání	145
Chůze	147

7. kapitola

Společenské chování – jsem opravdová dáma	149
Pozdrav v zaměstnání	150
Oslovení	152
Podávání ruky	152
Seznámení a představování	153
Kdy sedět, kdy vstát	156
Denní setkání s lidmi	157
Pozvání na návštěvu	158
Přijímání návštěv	159
Zásady stolování	160
Něco o nápojích	167
Gastronomická pravidla	169
Vizitky	171
Dárky pro radost	172
 Závěrečné doporučení	 175
Literatura	176

Předmluva

Tato knížka je určena především cílevědomým ženám, které si chtějí vybudovat dokonalý image. Klade si za cíl vzbudit u nich chuť i elán na sobě pracovat a aktivně ovlivnit jak vlastní profesní růst, tak i osobní život a splnit si své nejtajnější sny.

Každá žena se může změnit v elegantní, krásnou, zdravě sebevědomou, prostě dokonalou dámu. Jen vědět jak na to!

A proto je zde tato knížka, aby v jednotlivých kapitolách poradila, jak se zviditelnit, vytvořit soulad mezi osobním stylem, uměním komunikovat, oblékat se, líčit, vhodně se chovat a dodržovat společenská pravidla. Jinak řečeno – získat dokonalý image.

Nejde o šedou teorii, ale o praktické rady, jak vylepšit sebe sama, lépe působit na druhé, získat přátele a zejména uspět v zaměstnání. Stát se nepřehlédnutelnou, prostě takovou, kterou není možno při výběru na vyšší místo opomenout. Eleri Sampsonová k tomu říká: „Jak jinak zahlédnout hvězdu v poli sobě rovných?“

Ač se z obsahu knihy může zdát, že získat schopnost zaujmout i umění odlišit se je příliš velký úkol, není tomu tak. Každá z nás už svůj image má. Ale je třeba, aby byl výraznější, dokonalejší. Stačí ho správně zkorigovat a upravit. Postupovat zvolna a změny uskutečňovat krok za krokem. A tak se stát ženou, se kterou je nutno počítat! Jak v zaměstnání, tak i v životě.

1. kapitola

Působivý image – cesta k úspěchu

Podáváte v zaměstnání stejně dobrý výkon jako vaše kolegyně? Jste stejně svědomitá, umíte se rozhodovat a unesete zodpovědnost? Tak máte stejnou šanci na postup jako kolegyně. Pouze usilovná a svědomitá práce však úspěšnou kariéru nezaručuje. Zaručuje jen vyplacení mzdy za odvedenou práci.

Avšak neklesejme na mysli! Je zde dobrá zpráva! Svoji kariéru můžeme aktivně ovlivnit, ale potřebujeme k ní „něco navíc“. A tím je působivý osobní image, který umožní zaujmout, odlišit se a zviditelnit.

Osobní image – to je kombinace našich vnitřních i vnějších faktorů, které dávají dohromady náš vlastní obraz, na jehož utvoření máme největší vliv my samy. Jak se prezentujeme, zviditelňujeme ve firmě i jak působíme na okolí svým charizma, to je naše reklama. Patří k ní i vzhled, způsob řeči, charakteristické projevy, komunikace, společenská prezentace, zvyky a chování. To vše dává tušit, co od nás mohou druzí očekávat.

Záleží také na tom, čím se obklopujeme – zda je to jachta, mobil, počítač nebo vrtulník – a kam cestujeme, s kým se stýkáme.

Na osobní image má vliv zejména to, jak se my samy hodnotíme, oceňujeme a budíme u druhých dojem určitých vlastností, které buď

**Na osobní image
má vliv to, jak se my
samy hodnotíme**

máme, nebo je předstíráme. V královském šatu se cítíme jinak než v tepláčkách.

Korigovat nás může naše okolí buď oceněním, nebo kritikou. Měly bychom jim naslouchat, ale neměly bychom pozitivní image vytvářet kvůli druhým, ale kvůli sobě.

Neexistuje jednotná zásada, která by určovala, jaké šaty bychom měly nosit, jaký účes zvolit, jakým způsobem mluvit v danou chvíli, abychom byly úspěšné. Každá z nás je jiná a každá má možnost zvolit z řady variant. Měly bychom se naučit posoudit svůj současný image a pracovat na jiném, který bude v souladu s našimi plány do budoucnosti.

Ať už je náš současný image jakýkoli, přestože nám dnes pomáhá při profesním růstu, zítra už nemusí stačit k tomu, aby nám pomohl splnit naše další plány. Proto bychom svůj image měly stále rozvíjet pro vlastní budoucí pozice.

Nestačí jen pár chytrých triků, abychom přesvědčily ostatní, že jsme někým, kým vlastně nejsme. Naše představa by měla odpovídat skutečnosti a náš zevnějšek by měl vyjadřovat, kdo jsme – nebo kdo si myslíme, že jsme.

Pamatujme si

Důležitost image naznačí spirála vedoucí k odstartování kariéry:

- Dobrý vzhled zvyšuje sebedůvěru.
- Sebedůvěra zlepšuje vztahy.
- Dobré vztahy zlepšují výkon.
- Vyšší výkon zlepšuje sebedůvěru.
- Sebedůvěra zvyšuje potřebu vypadat lépe.

Je prokázáno, že osobní reprezentace je hlavním faktorem při získání zaměstnání.

Profesionálka by se měla cítit a být viděna jako: pečlivá, znalá své profese, sebejistá, poctivá, přátelská, kompetentní a klidná.

Zeptejme se samy sebe: „*Působím tak, právě já?*“

Tip

Proč bychom měly na svůj image dbát? Po určitém čase se nám to, do čeho jsme se musely nutit, stane vlastní a my se podle toho začneme chovat.

Pamatujme si

K prosazení sebe samé jsou důležité tři faktory:

1. **Práce** (10 %) – Zahrnuje pracovní výkon, jeho kvalitu, schopnost plnit požadavky a unést odpovědnost.
2. **Image a osobní cíl** (30 %) – Jedná se o způsob, kterým se projevujeme a plníme úkoly. O přístup k problémům a o to, jak působíme ve vztazích k druhým lidem.
3. **Zviditelnění se** (60 %) – Jedná se o umění vhodně se prezentovat, utvořit si profesionální image. Mít dobré informace o organizaci, o své roli a funkci. Být neustále dobře oblečena a upravena.

Ve firmě, kde všichni tvrdě pracují, rozhoduje o tom, jak se prosadíme a jaký bude náš postup, spíše image a schopnost zviditelnit se. Měly bychom vypadat tak, jak chceme působit. Chceme-li se prosadit, nepomůže nám role Popelky, stejně tak agresivním postojem ve stálé obraně budeme provokovat k útoku.

Image můžeme změnit Pokud bychom se na sebe mohly podívat očima druhých, přinutilo by nás to k tomu, abychom vylepšily svůj vzhled i chování, což by nám současně zvedlo i sebevědomí. Vzhled i oblečení jsou nejdůležitějšími kritérii, podle kterých soudíme lidi na první pohled, tedy ještě dříve než nám mohou předvést svoje přednosti a talent.

Image je naštěstí něčím, co můžeme změnit – a to oblečením, účesem nebo líčením. A protože oblečení je obalem, který ukazuje to, co je v nás, jeho změnou neměníme jen zevnějšek, ale i osobnost.

Staňme se osobností

Jistě se vám to také stalo. Přišla jste na jednání a obchodní partner vám vyjádřil obdiv. Zaujal ho váš dokonalý účes, padnoucí kostým, vybrané chování nebo způsob vystupování. Možná také, že „smekl klobouk“ nad vaší schopností organizovat, komunikovat, prostě zaujmout. Stala jste se pro něj osobností.

Určitě si vzpomenete, že jednání pak bylo příjemné. Najednou jste pocítila vnitřní sílu a sebejistotu. Uvolněněji jste se vyjadřovala, vně i uvnitř se usmívala. Prostě jste udělala na partnera dobrý dojem. Průběh jednání pak byl přátelský a konstruktivní.

Ale i nejkrásnější fasáda se zhroutí, bude-li třeba osobnost hledat lupou. Aby ze ženy vyzařovala profesionalita, je třeba spojit osobnost, inteligenci i vtipnost.

Pamatujme si

**Abychom mohly svoji osobnost podpořit,
řídíme se několika zásadami:**

1. Odkoukávání od ostatních

Vybíráme si od nich to nejlepší. Každý úspěšný člověk odkoukal část svého úspěchu od úspěšných lidí, kteří se stali jeho vzorem. Vypozorujeme to nejlepší, co nám mohou ze svého stylu nabídnout. Nezapomeňme však do všeho vnést svůj styl, být originální a své.

2. Zdravé sebevědomí

Cíl, který si vytyčíme, nejdříve pečlivě promyslíme, vybudujeme a pak ho udržujeme a prezentujeme. Nezakrýváme své schopnosti a v pravou chvíli předvedeme to nejlepší. Nechlubíme se a působíme sympaticky a šarmantně.

3. Víra v sebe

Víme, že máme svoji hodnotu. Při hovoru s druhou osobou se nestavíme do slabší pozice. Jsme přesvědčeny o svých kvalitách, což činí dobrý dojem na ostatní.

Na večírku se nesvěřujeme přítelkyni, že máme ochablou postavu, ale řekneme, že chodíme pravidelně do fitness centra, a pochlubíme se, jak nám to svědčí.

4. Dostatek vůle

Vůle je klíčem nejen k úspěchu, ale ke všemu. Úspěch se dostaví, pokud ho chceme a přejeme si ho. Nikdo nám ho však nepředloží na zlatém podnosu. Je třeba být aktivní, na úspěchu stále pracovat, nenechat se odradit překážkami. Nečekat na druhé a jít neustále kupředu.

5. *Hospodaření s časem*

Nebojme se seznamu! Pomůže nám zorganizovat náš čas. Naučme se odhadovat, co je důležité a co počká. Neodkládejme nutné úkoly a nenahrazujme je příjemnějšími a nedůležitými záležitostmi.

6. *Asertivní jednání*

Nikdy neříkejme pouze „ne“, ale přidejme hned logické zdůvodnění a příjemný úsměv. Budeme neodolatelné i se svým „ne“.

7. *Ovládnutí strategie k získání účinné obrany proti zátěži:*

- Naučíme se vést konstruktivní vnitřní monolog.
- Ujasníme si vlastní hodnotový žebříček.
- Uvědomíme si, do jaké míry můžeme samy za to, co se nám přihodilo.
- Navazujeme a udržujeme kontakty s druhými lidmi.
- Poznáme, kde je míra vlastní rovnováhy, a umíme ji udržet.

První **dojem**

Pro hodnocení člověka je nejdůležitější a rozhodující první dojem. Při prvním setkání bychom měly zapůsobit co nejlépe. A to proto, že vymazat nepříznivý první dojem vyžaduje značné úsilí.

Během prvních minut setkání s neznámým člověkem si vytváříme úsudek, který je založen zejména na vizuálních vjemech. Upoutají nás jeho fyzické rysy, vystupování, oblečení, výraz tváře, účes. Jsou to signály, ze kterých si ostatní lidé skládají obraz o naší osobě, tedy první dojem. Kdo jsme a co chceme, o tom informuje okolí zejména náš obličej a v něm oči. Vzhled podmiňuje reakce lidí okolo nás.

Některé ženy považují za krásné jen to, co se jim podobá, a to jak zevnějškem, tak i životním stylem. Měly bychom se však naučit vnímat i krásu lidí kolem nás.

Uvádí se, že první dojem tvoří z 55 % vzhled, z 38 % hlas a jen ze 7 % obsah. Informace takto získané během krátké doby jsou sice rizikem, protože mohou být mylné, ale v každém případě zanechávají silný dojem. Zejména nadřízení, kteří jsou zahrnováni množstvím informací, nemají čas stále opravovat své mínění o svých podřízených.

Charakteristické rysy druhých osob vnímáme v tomto pořadí: pohlaví, věk, velikost, výraz obličeje, oči, vlasy, oblečení, pohyb a držení těla.

V poslední fázi se rozhodujeme, zda můžeme druhé osobě důvěřovat, je nám sympatická, můžeme s ní obchodně spolupracovat nebo se přátelit. Jsou to signály, ze kterých si skládáme obraz o určité osobě.

Tip

První dojem málokdo změní a druhou možnost vyvolat první dojem už nikdy mít nebudeme.

Profesionální dojem

Profesionální dojem je obraz, který o nás říká, co můžeme nabídnout v profesní sféře. V podstatě se jedná o pět vlastností: *kompetentnost*, *důvěryhodnost*, *sebekontrola*, *sebedůvěra* a *důstojnost*.

Kompetentnost

Zahrnuje schopnosti, nadání, kvalifikaci, zkušenosti a další dovednosti, kterými disponujeme. Důležité je, abychom si uvědomily:

- v čem vynikáme,
- co umíme dobře,
- co zvládneme.

Důvěryhodnost

Okolí nám věří a hodnotí nás, zda zvládneme to, o čem říkáme, že umíme. Dokážeme rozeznat, kdy je nutno řídit se pravidly a kdy je možno je překročit.

Sebekontrola

Vyznačuje se schopností ovládat se, mít dobré způsoby, vystupování a jednání. Pokud překročíme meze, měly bychom se zeptat samy sebe, zda to stálo za to. Naše ostrá slova nebo slzy, když jsme se v zaměstnání přestaly kontrolovat, si budou spolupracovníci pamatovat déle než situaci, která k nim vedla.

Sebedůvěra

Vyznačuje se vzpřímeným držením těla, uvolněným dýcháním, pozitivním stavem mysli i vědomím, že jsme dobře připraveny a máme dostatek schopností a informací. Volíme pozitivní výrazy, nepřeceňujeme se, ale ani nepodceňujeme.

Důslednost

Má-li být profesionální image účinný, musí být vytvářen každý den, všude, při setkání s kýmkoliv. V den, kdy polevíme, se určitě objeví potřeba, abychom se svým profesionálním image blýskly. Oblečme se pro volný čas, vezmeme si džíny a šéf nás pověří, abychom doprovázely zahraniční delegaci za nemocného kolegu.