

Ольга Неустус, Елена Кастерпалу

Мастерская имиджа «I.M.A.G.E.»

Учебное пособие

Нарвский Дом детского творчества
2014

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	2
Мастер-класс «Имя имидж»	3
Мастер-класс «Цвет имиджа»	29
Мастер-класс «Твой стиль»	48
Мастер-класс «Азбука красоты»	73
Мастер-класс «Язык жестов»	98
Мастер-класс «Успешная самопрезентация»	118
Мастер-класс «Образ для выпускного бала»	136
Источники	154

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как известно, имидж – образ, созданный тобой с определенной целью. Создание неповторимого образа, поистине, увлекательное занятие, требующее знаний, определенных навыков, творческого опыта. Именно с этой целью и разработано данное учебное пособие.

В пособии рассматриваются основные понятия, предлагаются практические советы и рекомендации по поиску стиля и формированию позитивного имиджа.

Учебное пособие адресовано в первую очередь учащимся старших классов и молодежи, а также всем тем, кто интересуется вопросами создания персонального имиджа.

Пособие издано по инициативе учащихся Нарвского Дома детского творчества в процессе реализации в 2013/2014 учебном году проекта "Мастерская имиджа I.M.A.G.E." при поддержке Эстонского бюро программы Молодежь Европы для развития кружка «Школа имиджа».



МАСТЕР-КЛАСС

«ИМЯ ИМИДЖ»



ЧТО ТАКОЕ ИМИДЖ?

Имидж – это образ, созданный тобой с определенной целью.

Имидж мы можем менять

в зависимости от того **Где?** **Когда?** и **С кем?** мы общаемся.



ДОМА



В ОФИСЕ



В КАФЕ



НА ФИТНЕСЕ



НА СВИДАНИИ



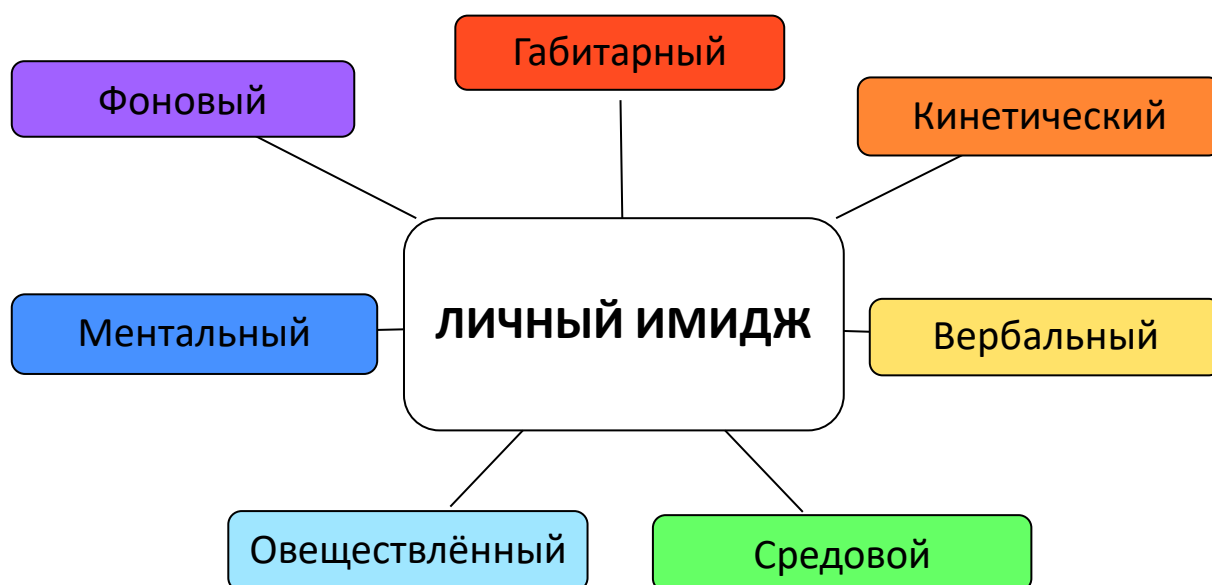
НА ВЕЧЕРИНКЕ

СТРУКТУРА ИМИДЖА

Внутренняя сторона

- 1) Представление о себе
- 2) Представление о том, что думают о тебе другие
- 3) Отношение к тому, что думают о тебе другие

Внешняя сторона



Имидж – это способ коммуникации между тобой и окружающей средой.

Имидж – это умение управлять впечатлением о себе, умение презентовать себя через систему знаков (цвет, одежда, аксессуары, жесты, мимика, устная и письменная речь и т.д.)

Имидж всегда является важным условием популярности, признания и престижа.

Опора на имидж нужна в каждой профессии.

ГАБИТАРНЫЙ ИМИДЖ
Основные компоненты

Габитарный имидж-
от лат. *habitus* «внешний»,
т.е. внешний вид

- Одежда
- Цвет
- Силуэт
- Прическа
- Макияж
- Парфюм
- Аксессуары
- Обувь
- Ухоженность
- Физическое состояние и т.д.

КИНЕТИЧЕСКИЙ ИМИДЖ

Основные компоненты

Кинетический имидж –
от греч. *kinetikos*
«связанный с движением»

Осанка

Походка

Позы

Жесты

Мимика:

выражение лица

взгляд

улыбка

Дистанция общения

ВЕРБАЛЬНЫЙ ИМИДЖ

Основные компоненты

Вербальный имидж –
от лат. *verbalis* «словесный»

Устная и письменная речь:

Культура речи

Логичность

Многословие

Эмоциональность

Грамотность

Тембр голоса

Интонации

Дикция

Почерк и т.д.

СРЕДОВОЙ ИМИДЖ

Основные компоненты

Средовой имидж –
твоя среда обитания,
окружающее пространство

Жилище (дом, квартира)

Мебель

Семья

Автомобиль

Место работы, кабинет

Друзья

Клуб

Домашние животные

Место для отпуска и т.д.

ОВЕЩЕСТВЛЁННЫЙ ИМИДЖ

Основные компоненты

Предметы, вещи

Стихи, проза

Книги, статьи

Письма

Результаты творчества

Кулинарные изделия

Подарки

Визитки и т.д.

Овеществлённый имидж –
всё, что ты создал сам
или предметы,
которыми пользуешься

МЕНТАЛЬНЫЙ ИМИДЖ

Основные компоненты

Ментальный имидж –
относящийся к мышлению,
умственной деятельности

Мировоззрение

Моральные установки

Жизненные ценности

Вера

Интеллект

Стереотипы

Образ жизни

Манеры поведения

Умение общаться

Знание этикета и т.д.

ФОНОВЫЙ ИМИДЖ
Основные компоненты

Фоновый имидж – те сведения о нас, которые другие люди получают не от нас самих, а извне



МИНИ-ТЕСТ

Оцените согласованность составляющих имиджа.

Быстро, не задумываясь, ответьте на вопросы:

Вопросы:	Ответ да/нет
1. Я всегда знаю, что надену сегодня.	
2. У меня есть свой стиль в одежде, свой собственный образ (назовите, какой _____).	
3. Цвет и фактура одежды влияет не только на мое настроение, но и на окружающих и я это учитываю.	
4. Я тщательно выбираю не только одежду, но и аксессуары к каждому костюму.	
5. Я чувствую, когда уместно надевать короткую юбку/красную рубашку, а когда – нет.	
6. Когда я надеваю платье/костюм, я двигаюсь и говорю иначе, чем тогда, когда я в джинсах.	
7. Если спросить моих знакомых, какой у меня стиль, они ответят: _____ (проверьте, опросив 3-5 человек).	
8. Практически все вещи в моем гардеробе сочетаются между собой.	
9. Каждый сезон у меня появляется минимум 3 новые вещи.	
10. Каждый сезон я избавляюсь от 2-3 старых вещей.	
11. Я знаю, какие мои жесты и движения сводят противоположный пол с ума.	
12. Я владею интонациями своего голоса и использую их, чтобы получить желаемое.	
13. Мой лексикон меняется в зависимости от статуса и возраста собеседника.	
14. Подавляющее большинство моих знакомых скажут, что я отличный человек.	
15. Подавляющее большинство моих знакомых скажут, что со мной интересно!	

КЛЮЧ К МИНИ-ТЕСТУ:

Если вы ответили «Да» на 13-15 вопросов:

Поздравляем! Ваш имидж в полном порядке. Вас уважают и обожают, вам завидуют и подражают. Вы Звезда в той реальности, которую вы описали!

Если вы ответили «Да» на 9-12 вопросов:

Замечательно! В подавляющем большинстве ситуаций вы стильный человек, чувствующий окружающих и знающий, как его воспринимают. Замечательно и то, что вам еще есть куда расти!

Если вы ответили «Да» менее, чем на 8 вопросов:

Прекрасно! Значит, есть поле для совершенствования, и для радости от согласования всех составляющие вашего имиджа. Вы, всего лишь, найдите для этого время!

ИМИДЖ И ВОЗРАСТ

20+ ЯРКОСТЬ И НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

Козырь возраста: молодость. При построении образа практически нет никаких ограничений.

Задачи: овладеть азбукой стилистики и найти свой стиль.



Если вам 21 – 28 лет:

- Не носите классику. Мамини вещи сделают вас похожей на «молодую старушку».
- Не приобретайте такие же предметы гардероба, как у подруги, так как у нее абсолютно другой цветотип внешности и другая фигура.
- Оживляйте повседневные вещи чем-то необычным. Например: короткая кожаная куртка + воздушная блузка в цветочек.
- Будьте сексуальными, но в меру. Джинсы «в обlipку» (на прямых красивых ногах!!!) – это сексуально. А в сочетании с глубоким декольте – уже вульгарно.
- Выбирайте забавное платье, причудливую юбку, особый топ. При этом необычным может быть только ОДИН предмет гардероба: привлекающая внимание юбка требует сдержанного топа.
- Смело используйте необычные принты, интересные вставки, забавные аксессуары, сочетание несочетаемого, эффект «hand made»...

30+ ЭЛЕГАНТНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ АВАНГАРДА

Козырь возраста: женское очарование. Вы – цветок, который только раскрывается и еще долго будет радовать всех своим цветением.

Задачи: перестать слепо следовать моде и определиться с собственным стилем.



Если вам 28 – 35 лет:

- Выбирайте одежду, которая сочетает в себе элементы классики и современной моды. Не бойтесь модных цветов, ярких принтов на ткани, авангардного кроя юбок (асимметричные, с запахом и т.д.), необычных сумок и обуви.
- Обращайте внимание на качество вещей, особенно трикотажных маек.
- Дополните гардероб дизайнерским жакетом или пальто. Все случайные встречи происходят в верхней одежде, поэтому она должна быть красивой и запоминающейся.
- Избегайте джинсовых мини-юбок. Они подходят для 13-16-летних. Или джинсовая, или – мини.
- Откажитесь от «девчачьих» нарядов, сидящих на вас словно перчатка. Ваш выбор – платье, открывающее самую эффектную часть тела. В частности, можно сделать сексуальный акцент на грудь.
- Помните: с декольте носят каблуки, а не балетки!
- «Отправьте в отставку» пластмассовую бижутерию, которую носят подростки.
- Носите любые прозрачные и блестящие вечерние украшения (не обязательно бриллианты). А вот камни-самоцветы должны быть не очень большого размера и сочетаться с прозрачными или светлыми вставками.

40+ ЖЕНСТВЕННОСТЬ, ПОДЧЕРКНУТАЯ ДЕТАЛЯМИ

Козырь возраста: расцвет женской красоты и сексуальности.

Задачи: стремиться к большей элегантности, тщательно подбирать и комплектовать свой гардероб, ухаживать за собой!



Если вам 35–49 лет:

- Носите украшения каждый день! При этом следите, чтобы они были выполнены в одном стиле с другими элементами образа.
- Не увлекайтесь кольцами типа печаток, самоцветами и золотыми вещами. В любом варианте откажитесь от украшений, имеющих дешевый вид.
- Избегайте образа «маленькой девочки» или легкомысленной особы (атрибуты данного образа – ампирные платья и балетки).
- Ваш выбор – платье до колена; изысканное по цвету, по крою, ткани.
- Сексуальный акцент – на ноги! Декольте поднимается вверх до косточки.
- Для вечернего выхода акцент можно перенести на декольте. При этом ноги должны быть закрыты.
- Придерживайтесь правила: современный верх – сложный покроем, но деликатный цвет.
- Для жакетов выбирайте только качественный материал. Даже летом лучше отказаться от таких материалов как лен и хлопок. Вместо них покупайте летнюю шерсть и шелк.
- Избегайте одежды, перегруженной деталями, и одежды в молодежном стиле.
- При выборе сумки и обуви придерживайтесь актуальных тенденций. Консервативные сумки и обувь состарят весь гардероб!

50+ КЛАССИЧЕСКИЙ ШИК

Козырь возраста: эффектность округлившихся форм. Они добавляют вам очарования! Кроме того, небольшая полнота улучшит внешний вид кожи.

Задачи: больше любить себя, выглядеть и одеваться, как в сорок пять.



Если вам 49–63 года:

- Выбирайте оттенки на тон светлее, чем раньше. Никаких темных цветов у лица!
- Переходите к простым, выдержанным вещам и более спокойной манере ношения одежды.
- На рабочем месте придерживайтесь делового стиля с женственными элементами. В повседневной жизни стремитесь к традиционному женственному имиджу.
- Будьте аккуратнее с фольклором и романтикой и в то же время не впадайте в чопорность. Вводите в костюмный ансамбль ткани с рисунком. Одна вещь может быть интересного покроя.
- Юбка и брюки должны быть либо простые, либо роскошные.
- При выборе украшений делайте акцент на область рук. При этом следует отказаться от большого количества тонких колец и изящных браслетов. Предпочтительно носить более крупные украшения.
- Откажитесь от прозрачных цветных камней. Розовые и красные вставки в изделиях – уже не для вас. Но вполне можно носить украшения с бриллиантами, сапфирами и изумрудами.
- Следите за прической. Никаких посеребренных висков! Очень коротких стрижек следует избегать, лучше – полудлинные волосы с женственными волнами (но не мелкими кудряшками!).

60+ ВЫВЕРЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Козырь возраста: элегантность.

Задачи: хранить верность своему стилю.



Если вам 63 – 70 лет:

- Придерживайтесь золотых правил элегантности:
 1. Насыщенность цвета одежды должна соответствовать насыщенности красок вашего лица (с учетом макияжа).
 2. Цвет кожи не следует дублировать цветом одежды. Одежда – фон для лица, которое должно выступать на первый план, смотреться ярче и моложе.
 3. Кожа, волосы, глаза и одежда должны принадлежать к одной цветовой шкале. Выбирайте светлые цвета волос вашего цветотипа.
- Лучшие прически – средней длины с мягкими волнами контура головы. Если волосы не удалось сохранить в хорошем состоянии и их нельзя красить по медицинским показаниям, носите парики.
- Отдавайте предпочтение одежде максимально светлых оттенков. Одежда темных тонов должна иметь вырез горловины, максимально удаляющий от лица темный цвет.
- «Опорой» гардероба должны стать платья-рубашки и платья-пальто. Также в числе ваших помощников – обтекающие юбки и брюки из дорогой ткани. Избегайте слишком облегающей одежды или растянутого трикотажа.
- Носите плечевые накладки, позволяющие скорректировать возрастную сутулость. Выбирайте роскошную верхнюю одежду. Носите модную обувь на умеренном каблуке.
- Используйте украшения без блеска (например, черное серебро и золото), переместив акцент с рук на область груди. Для вас – крупные бусы, браслеты, кулоны, броши художественной работы, а также – серьги.

70+ СПОКОЙНАЯ РОСКОШЬ

Козырь возраста: мудрость и красота отцветающего цветка.

Задачи: избегать имиджа «старушки». Остаться «пожилой леди».



Если вам от 70 и больше:

- Отдавайте предпочтение пастельной палитре цветов (слоновая кость, шоколад, беж).
- Дома можно носить одежду насыщенных теплых тонов: красного, желтого, абрикосового, розового. Но в «свет» лучше выходить в пастельной гамме.
- Если платье темное, используйте газзовые, шелковые, шерстяные шарфики и косынки светлых оттенков.
- Выбирайте костюм с четким силуэтом. Наиболее актуален силуэт с акцентом на талии.
- Носите юбки «правильной» длины. Стиль предписывает выбирать юбки ниже колена днем и юбки в пол вечером.
- Верх должен быть более объемным.
- Идеальная блузка для вас: приглушенный цвет, оборки, рюши, кружева.
- Ваши лучшие друзья – дорогие украшения и элегантные сумки.

ИМИДЖ И ВОЗРАСТ

Участники разбиваются на мини-группы по 2-3 чел. Представитель от каждой группы получает карточку с указанием возраста и чистый лист. В течение 10 мин каждая группа должна ответить на вопрос: «Каким должен быть имидж в этом возрасте?», основные характеристики записать на листе. По окончании работы презентация работы, общее обсуждение и внесение основных характеристик в графы таблицы.

20+

30+

40+

50+

60+

70+

РАБОТА НАД ИМИДЖЕМ

1. С чего начать? Принять себя

Положительное отношение к себе: принятие своей индивидуальности, своего тела, своих психологических особенностей. Ты – уникальная личность, единственная и неповторимая, и именно этим интересна окружающим.

2. Познать себя. Стиль начинается изнутри

Кто я? Познать свой внутренний мир, индивидуальные психологические особенности, изучить свой стиль жизни с тем, чтобы в дальнейшем отразить это во внешнем образе, сделав его неповторимым.

3. Определить свой стиль одежды

Изучить стили одежды. Выбрать стилевое направление, наиболее отвечающее вашему привычному образу жизни. Подумайте, какие качества вы хотите транслировать через внешний образ – ваш стиль должен максимально их передавать.

4. Изучить внешние данные

Изучить индивидуальные цвета (цвет кожи, цвет глаз, цвет волос), определить цветотип внешности, изучить особенности лица и фигуры.

5. Осознать свои достоинства и недостатки

Достоинства необходимо подчеркнуть, а недостатки – замаскировать или превратить в достоинства!

6. Подобрать индивидуальную цветовую палитру

Правильно подобранные цвета и оттенки выгодно подчеркнут ваши достоинства, приглушат недостатки, сделают глаза ярче, а фигуру стройнее, скроют следы усталости.

7. Подобрать одежду и аксессуары, прическу и макияж с учетом своей индивидуальности.

Правильно подобранная одежда и аксессуары, прическа и макияж подчеркнут вашу красоту, правильно расставят акценты, визуально приблизят вас к идеалу, а это, в свою очередь, придаст уверенности в себе, поднимет самооценку.

8. Откорректировать свои движения, жесты, мимику.

9. Научиться правильно и красиво говорить.

10. Приспособить свою индивидуальность к ситуации общения, выполняемой социальной или эмоциональной роли.

САМЫЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Представьте, что вас пригласили на кастинг «Самый привлекательный человек». Вы пошли, так как очень хотели попробовать свои силы. Всего собралось 10 участников. Ведущая попросила всех участников встать в колонну по привлекательности так, как они сами себя оценивают: от первого места до десятого.

Куда встали Вы?

Отметьте, пожалуйста, цифру, обозначающую ваше место.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Ответы:

- 1 - желание лидировать, поэтому ваша самооценка завышена
- 2 - завышенная самооценка
- 3 - заниженная самооценка
- 4, 5, 6 - адекватная самооценка
- 7, 8 - заниженная самооценка
- 9 - завышенная самооценка
- 10 - скрытый лидер, человек, который боится открыто проявлять свои желания

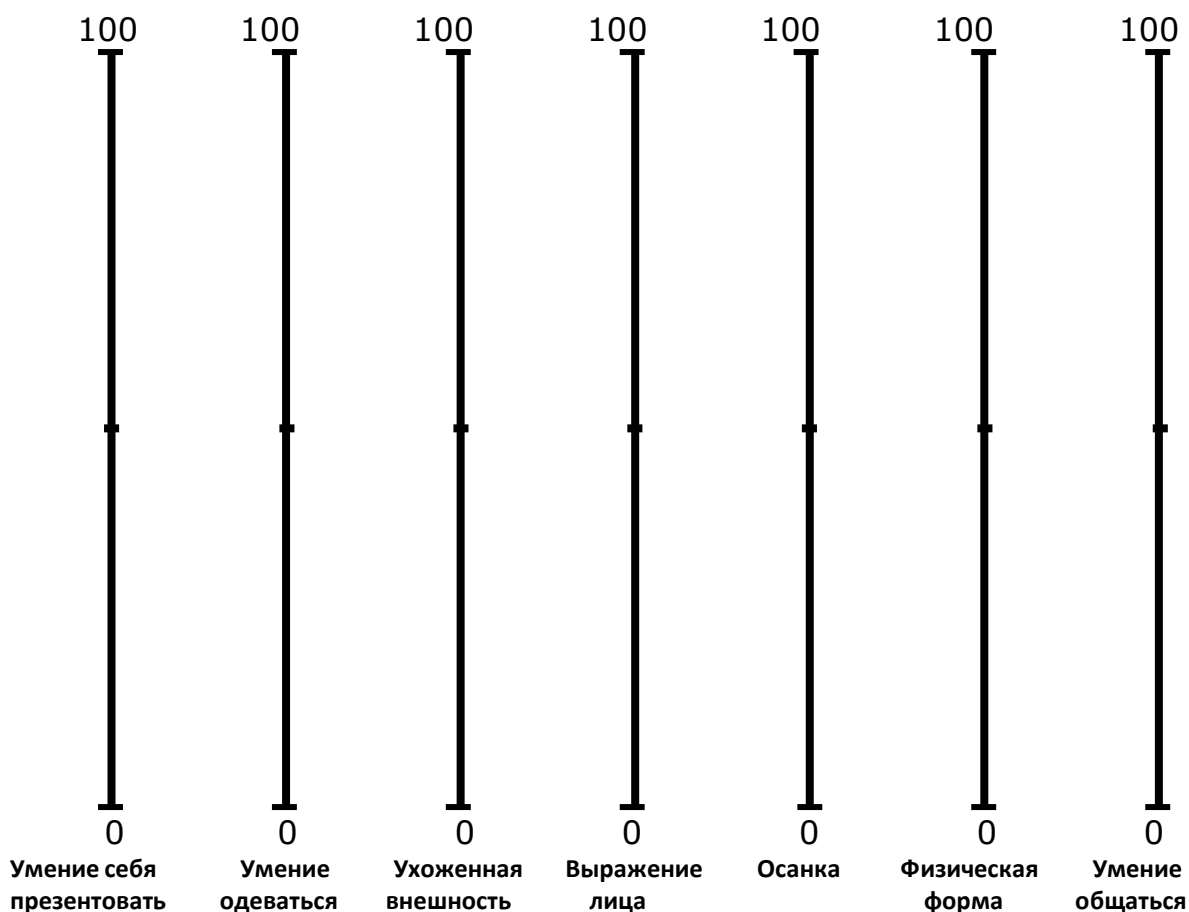
НИЗКАЯ САМООЦЕНКА... С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- **Перестаньте сравнивать себя с другими людьми. Сравнивайте собственные изменения, отслеживая, каким вы были раньше и каким стали.** Как понять, что вы начинаете себя сравнивать? Когда вы смотрите на человека и завидуете его внешности, фигуре или, наоборот, говорите себе: «Фу, он так плох». Скажите себе, что Вы совершенно не знаете этого человека. И никогда не сможете им стать, потому что Вы другой, но уникальный в своем роде. Вы любите себя таким, какой Вы есть.
- **Перестаньте спрашивать о том, что думают другие о вашей внешности.** Даже если другие вам говорят, что вам надо что-то изменить в себе, скажите: «Спасибо за совет, но мне все нравится, меня все в себе устраивает». Отстаивайте свою точку зрения в этом. Не идите на поводу у других людей. Например, я сталкивалась в жизни с тем, что кому-то не нравилось то, что я полная, а другие люди считали, что мне не надо худеть. Было бы сложно подстраиваться под желания всех людей, и поэтому сейчас я нахожусь в той форме, которая нравится мне. Я нашла свою золотую середину.
- **Разрешите себе быть несовершенным.** Вы не обязаны соответствовать чьим-то идеалам!
- Прежде чем убеждать себя перед зеркалом в собственной обаятельности, **подружитесь со своей внешностью.** Признайте свое право на индивидуальность и освободитесь от собственных «скелетов в шкафу» - ваших стереотипов.
- **Ставьте перед собой как можно больше задач. Обязательно заканчивайте все, что начали.** Главное – это преодолеть страх перед неудачами. С каждым разом вам будет все легче.
- **Хвалите себя за все, что делаете.** Не упускайте любой возможности сказать себе: «Какой я молодец!» Если вы чувствуете, что нуждаетесь в похвале, то скажите об этом, пусть окружающие вас поддержат. И даже если Вы сделали что-то, что вам не понравилось, обязательно скажите себе: «Я такой! У меня были основания так поступить! Это то, что мне подходит!»
- **Делайте комплименты другим и принимайте сами.** Не стоит возвращать принятые похвалы по типу: «Спасибо, вы тоже!» Сделайте паузу и осознайте приятность момента.

САМООЦЕНКА ИМИДЖА

Инструкция: оцените каждый компонент имиджа: умение себя презентовать; умение одеваться; ухоженная внешность; выражение лица; осанка; физическая форма; умение общаться.

Уровень развития каждого компонента изображен вертикальной линией: нижняя точка символизирует самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.



На каждой линии **чертой (-)** отметьте, как вы **оцениваете развитие** у себя каждого компонента имиджа **в данный момент** времени.

После этого **красным крестиком (x)** отметьте, при каком **уровне развития** этих компонентов вы **были бы удовлетворены собой** или почувствовали гордость за себя.

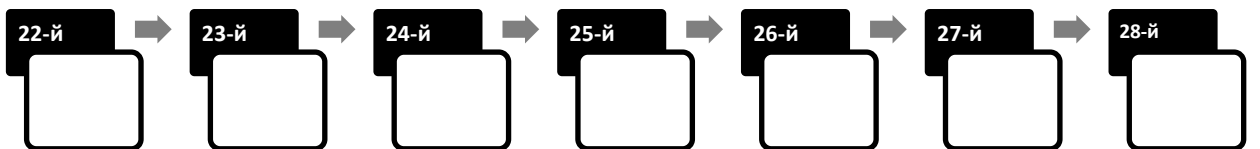
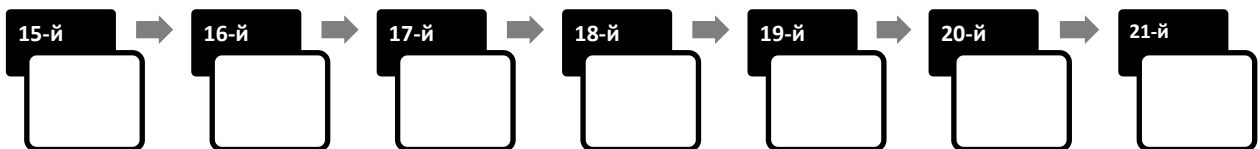
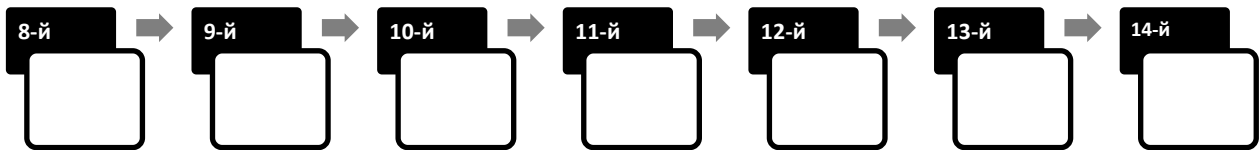
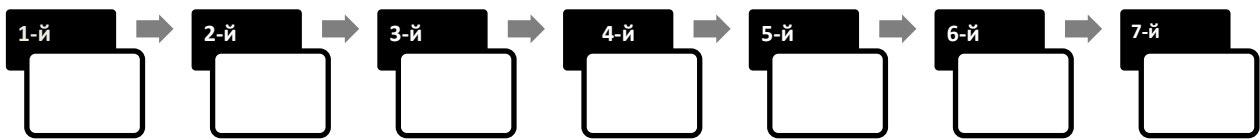
Постройте профиль самооценки имиджа, соединив последовательно все черточки. **Изучите свой профиль.** Определите, **какой компонент** имиджа больше всего «**провисает**».

**Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы именно
о том компоненте имиджа, который больше всего «провисает»:**

1. По каким признакам Вы делаете вывод, что дела с этим компонентом обстоят именно так?	
2. По каким признакам Вы поймёте, что данный компонент изменился в лучшую сторону?	
3. Что Вам мешает изменить этот компонент в лучшую сторону?	
4. Что Вам помогает изменить этот компонент в лучшую сторону?	
5. Достаточно ли у Вас силы воли и желания изменить этот компонент?	
6. Ваши шаги по изменению данного компонента:	a) ... b) ... c) ... d) ...

МОЙ ДНЕВНИК ЦВЕТА

В течение месяца каждый вечер вспоминайте прошедший день и дайте ему окраску,
используя цветные карандаши



РЕЗУЛЬТАТЫ:

В течение месяца вы должны были каждый вечер вспомнить прошедший день и дать ему окраску. Настало время подвести итоги: изучите цветовую гамму, выявите доминирующий оттенок, обратите внимание на отсутствующие оттенки!

О чем говорят отсутствующие цвета?

Каждый цвет радуги оказывает позитивное влияние на человека, недостающие цвета говорят о нехватке этой энергии.

- **КРАСНЫЙ**

Это признак истощения. Возможно, вы больны или очень устали. Вам надо изменить свою диету, выспаться и делать упражнения, повышающие уровень энергии.

- **ОРАНЖЕВЫЙ**

Если отсутствует этот цвет, ваша вера и самооценка занижена. Ешьте оранжевые фрукты и овощи, дышите оранжевой энергией и делайте упражнения на вытягивание живота, танцуйте!

- **ЖЕЛТЫЙ**

Если в вашей гамме нет желтого цвета, то, скорее всего, вы нервничаете или переживаете стресс. Дышите желтой энергией и массируйте область пупка.

- **ЗЕЛЕНый**

Отсутствие этого цвета говорит о проблемах взаимоотношений. Спокойно прогуляйтесь в парке, наслаждаясь травой и деревьями. Походите босиком.

- **ГОЛУБОЙ**

Недостаток этого цвета означает, что вы не чувствуете поддержки близкого человека или разочарованы в нем. Дышите голубой энергией и прогуляйтесь около воды. Посидите около фонтана или походите вдоль берега.

- **СИНИЙ**

Если в гамме нет синего цвета, то вы чувствуете, что вас недооценивает близкий человек. Уделите себе внимание и дышите синей энергией.

- **ФИОЛЕТОВЫЙ (ПУРПУРНЫЙ)**

Если отсутствует этот цвет, то у вас абсолютно нет контакта со своим внутренним миром. Посидите в одиночестве, разберитесь в своих чувствах. Послушайте бодрящую музыку, вдыхайте пурпурную энергию.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. **Принимайте расслабляющую ванну, насыщенную недостающим цветом:** добавьте в воду пищевые красители, соли соответствующего оттенка, включите негромкую музыку, зажгите свечи и наслаждайтесь!
2. **Устройте «цветную неделю»:** в определенный день носите одежду, ешьте продукты того или иного цвета радуги.

МАСТЕР-КЛАСС

«ЦВЕТ ИМИДЖА»



ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Пожалуйста, ответьте на вопросы: «Какой у вас сегодня любимый цвет?»

Почему именно сегодня? Потому что нынешний любимый цвет может отличаться от прошлогоднего, цвета прошлой недели, вчерашнего. Кстати, дети меняют свои пристрастия к оттенкам чаще, чем взрослые, и это отражает перемены в их жизни.

Каждый цвет что-нибудь обозначает. У каждого цвета множество оттенков. Между разными оттенками одного цвета есть определенные отличия. Например, зеленый цвета лайма не похож на грязно-зеленый, но оба они – оттенки зеленого. К сожалению, мы не можем рассказать обо всех существующих цветах. Если в приведенном ниже перечне нет вашего любимого цвета, выберите тот, что больше всего похож по описанию.

Некоторые говорят, что им нравятся все цвета. Если вы принадлежите к этой категории, то для эксперимента выберите тот, который вас **больше всего вдохновляет**.

О чем говорит ваш любимый цвет?

- **КРАСНЫЙ** – этот цвет наиболее популярен среди экстравертов и тех, кто стремится стать более общительным. Вы открытый, амбициозный и трудолюбивый человек. Вы наслаждаетесь, состязаясь, проявляя физическую активность и добиваясь своей цели. Вы испытываете глубокие чувства и наслаждаетесь, осуществляя свои истинные стремления. Вы оптимист, позитивно настроенный человек, имеющий большие надежды на будущее, Вы великодушны, приветливы, способны любить и прощать. Часто бываете импульсивны. Вы заводной человек, харизматический лидер.
- **ОРАНЖЕВЫЙ** – если вы сторонник этого цвета, то вы приветливый и дружелюбный человек, хорошо организованный и квалифицированный специалист. Вы можете также упорядочить работу других людей. Вы наслаждаетесь активностью и мотивируете себя самостоятельно. Не проявляя активности, вы чувствуете беспокойство и нетерпение.
- **ЖЕЛТЫЙ** – если это ваш цвет, то вы знаете, как преподнести себя, и отлично чувствуете себя в новой обстановке. Вы любите розыгрыши и сами весело посмеетесь над собой; прекрасно общаетесь с другими людьми и полны новых идей. У вас прекрасное чувство юмора, и на вечеринках вы можете быть душой компании.
- **ЗЕЛЕНЫЙ** – если вы любите этот цвет, то вы спокойный, сострадательный человек, с вами легко ладить. Вы с удовольствием помогаете другим и ищете сферу приложения своих сил там, где

можно полностью отдать все свои способности и время. Вы гуманитарий и природный целитель. У вас прекрасные умственные способности, и работу вы всегда делаете очень тщательно. Когда надо, вы упрямы, но в споре предпочитаете приводить весомые аргументы.

- **ГОЛУБОЙ** – часто выбирают интроверты. Однако порой интроверты выбирают красный, т.к. он придает им уверенности, а некоторые экстраверты предпочитают голубой, потому что он придает им необходимые спокойствие и уравновешенность. Если это ваш цвет, то у вас творческое мышление и хорошее воображение. Вы жесткий и проницательный человек, любите строить планы, приносящие прибыль. Это сокрытая сторона вашей натуры, и вам нужно длительное время для осмысления любого проекта. Вы ненавидите ограничения и рады, когда появляется перспектива. Вы безрассудны, и это порой приносит вам неприятности. Однако удача всегда на вашей стороне.
- **СИНИЙ** – если вы сторонник этого цвета, то вы скрытный, чувственный, эмоциональный человек с развитой интуицией. Вы благородная, сочувствующая и заботливая личность. Вы легко влюбляетесь и порой не принимаете замечания других. Вам безразлично отношение окружающих людей. Главное в вашей жизни – семья и друзья. Вы надежный человек и любите решать трудные проблемы самостоятельно.
- **ФИОЛЕТОВЫЙ** – если это ваш цвет, то вы умудренный опытом человек, обладающий аналитическим умом, проницательностью, духовностью и высокой интуицией. Вы интроверт, и вам необходимо уделять время себе. Вы любите обучаться и во всем искать истину. У вас своя уникальная точка зрения, и вы идете по жизни, следуя своим взглядам.
- **СЕРЕБРЯНЫЙ** – если вы любите этот цвет, то вы честный человек, наделенный рыцарскими качествами, идеалист. У вас развито чувство собственного достоинства, и вы любите помогать другим. Ваши друзья и коллеги стараются перенять ваши качества, а вы горды, когда у вас спрашивают совета, и отчаиваетесь, когда не разделяют ваше мнение. Вы скромно оцениваете свои результаты и не ищите признания. У вас высоко развита интуиция.
- **ЗОЛОТОЙ** – любители этого цвета амбициозны и получают от жизни все самое лучшее. Вы очень одаренная и харизматическая личность. Вы заводной, энергичный человек, имеющий огромную внутреннюю силу, и добиваетесь практически всего, что намечаете в жизни. Ваше креативное мышление находит самые неординарные решения всех проблем.
- **КОРИЧНЕВЫЙ** – если вы сторонник этого цвета, то вы практичный и усердный человек. Вы честны, стабильны и надежны. Вы делите на черное и белое и обладаете способностью видеть проблему целиком. Вы можете разрешить ситуацию, найдя верное, квалифицированное решение, даже тогда, когда другие уже махнули рукой и кажется, что ничего нельзя исправить. Вы часто становитесь центром внимания, и большинство своих проблем решаете самостоятельно.
- **ЧЕРНЫЙ** – это цвет вдумчивого мыслителя со своим собственным взглядом на все проблемы. Вы смело высказываете свою точку зрения. У вас есть определенная цель в жизни и большие амбиции, и вы достигаете того, о чем другие не могут и подумать. Если во время депрессии вы обращаетесь к черному цвету, то вам нужно пообщаться с друзьями и побыть в компании. Наметьте себе планы и развеселите себя сами.
- **БЕЛЫЙ** – если вы сторонник этого цвета, то вы благородный, уравновешенный и воспитанный человек, Вы процветаете при доброжелательном к вам отношении. Вы любите проводить время в одиночестве, и вам приходится заставлять себя общаться с другими людьми. Вы не любите шумных вечеринок, предпочитаете проводить время в обществе самых близких людей. Выбор этого цвета необычен и красноречиво говорит о переходном периоде в жизни.

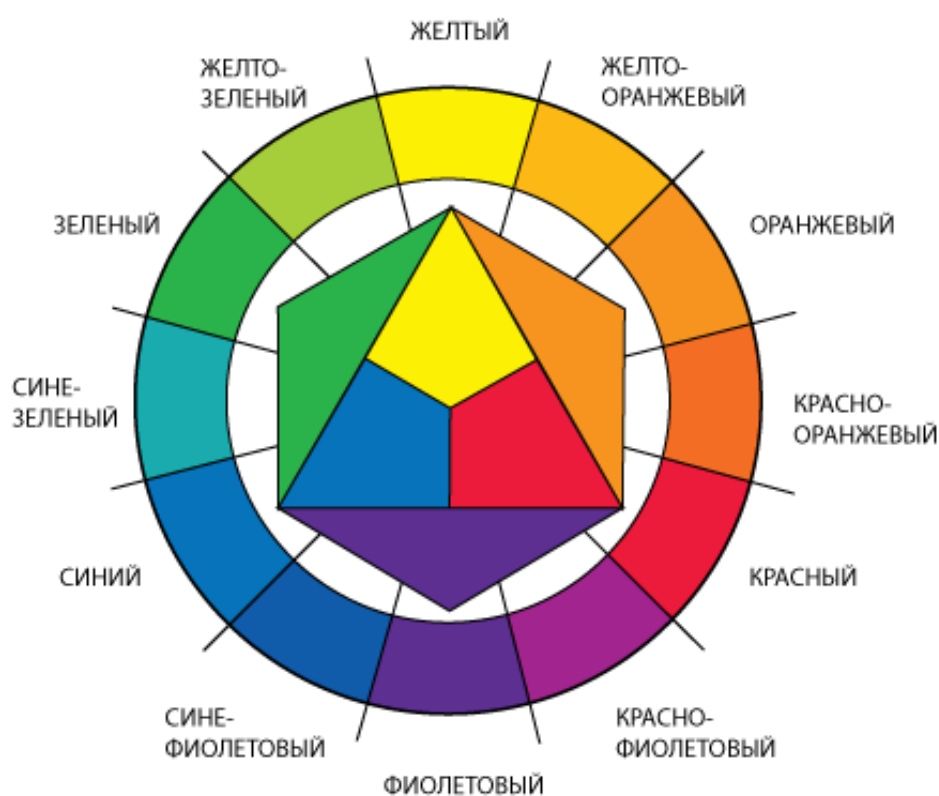
ЦВЕТ И АССОЦИАЦИИ

Цвет	Температура	Расстояние	Влажность	Звук	Ассоциации природные	Ассоциации эмоциональные	
						позитив	негатив
Красный	горячий	близкий	сухой	громкий	огонь, кровь, мак, вино	любовь, страсть, сексуальность, активность, оптимизм, власть, энергия, внимание	агрессия, гнев, стыд, жестокость, раздражение, беспокойство, тревога, напряжение
Оранжевый	теплый	близкий	сухой	громкий	оранжевый, пламя, осень, апельсин	вибрирующий, энергия, молодежный, аппетитный, добродушный, радость, активность, наслаждение, бодрость	легкомысленный, навязчивость, дешёвый, грубость, нахальный, вульгарный, крик
Желтый	теплый	близкий	сухой	звенящий	солнце, свет, лимон, подсолнух, пустыня	счастье, оптимизм, лучезарность, дружелюбие, творчество, интеллект, радость, возвышенность	эгоизм, ревность, зависть, трусость, мошенничество, опасность, злость, ложь, непостоянство, нестабильность, легкомысленный
Зеленый	нейтральный	неопределенный	нейтральный	спокойный	природа, весна, трава, дерево, болото	надежда, спокойствие, уверенность, изобилие, надежность, дружелюбие, гармония, естественность, прохлада, юность, традиционность	тоска, зажатость, асексуальность, отстраненность, напряженность

Голубой	прохладный	далекий	влажный	тихий	небо, прохлада, воздух, лед, электричество	спокойствие, нежность, мечта, мир	неустойчивость, несерьезность, банальный, лень, апатия
Синий	холодный	далекий	влажный	тихий	вода, холод, море	покой, стабильность, вера, чистота, интеллект консервативность, духовность, мужественность, организованность, непреклонность, строгость	печаль пассивность, холод, отстраненность, депрессия, апатия, фанатизм, идеализм
Фиолетовый	холодный	далекий	влажный	тихий	космос, сирень, фиалки	достоинство, таинственность королевский, аристократический, элегантный, креативный, мистический, сказочный, импозантный, духовность	Мрачность, высокомерность, сверхъестественный, непреодолимый, претенциозный, истеричный, печаль, траур, вдовий
Белый	прохладный	близкий	нейтральный	тихий	молоко, дневной свет	чистота, романтизм, невинность, благородство добродетель, обновление	отстраненность, стерильность, безчувственность
Серый	холодный	удаляющийся	влажный	тихий	пепел, пыль, серебро	спокойствие, нейтралитет, компромисс, элегантность	скука, грусть, будничность пассивность, скрытность, неуверенность
Черный	холодный	далекий	сухой	резкий	вселенная, ночь, уголь, бездна	таинственность, независимость, власть, официальность, сила, богатство	смерть, трагизм, траур, депрессия, агрессия, аскетичность

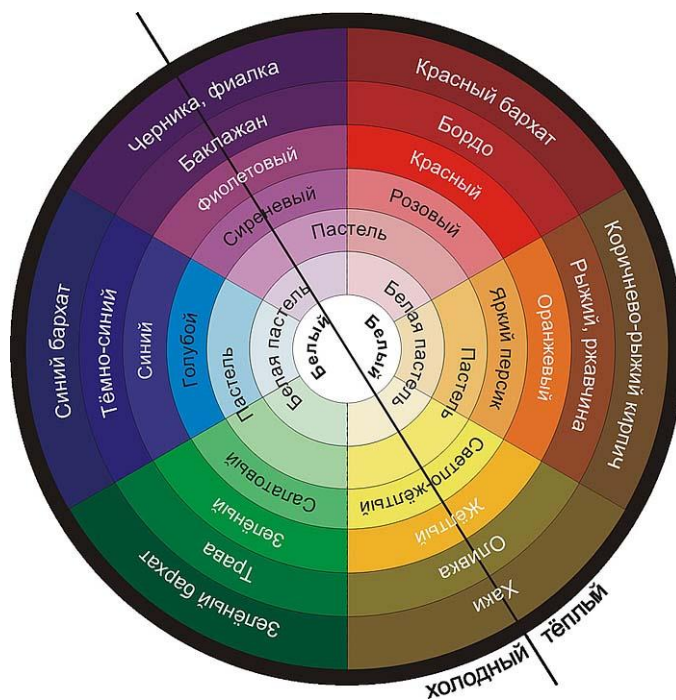
ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЦВЕТА

- **АХРОМАТИЧЕСКИЕ ЦВЕТА** – белый, черный и все оттенки серого.
- **ХРОМАТИЧЕСКИЕ ЦВЕТА** - цвета солнечного спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый. Хроматические цвета в их спектральной последовательности располагают по окружности - получается цветовой круг.
- **ЦВЕТОВОЙ КРУГ** - упрощенная схема, иллюстрирующая взаимодействие и классификацию первичных, вторичных и третичных цветов.



- **Первичные (основные) цвета** - красный, синий и желтый. Их невозможно получить смешиванием между собой или с другими цветами.
- **Вторичные (составные) цвета** - оранжевый, зеленый и фиолетовый. Они получены смешиванием первичных цветов.
- **Третичные (сложные, комбинаторные) цвета** – красно-оранжевый, красно-фиолетовый, сине-фиолетовый, сине-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый. Они образуются путем смешивания первичных и вторичных цветов.

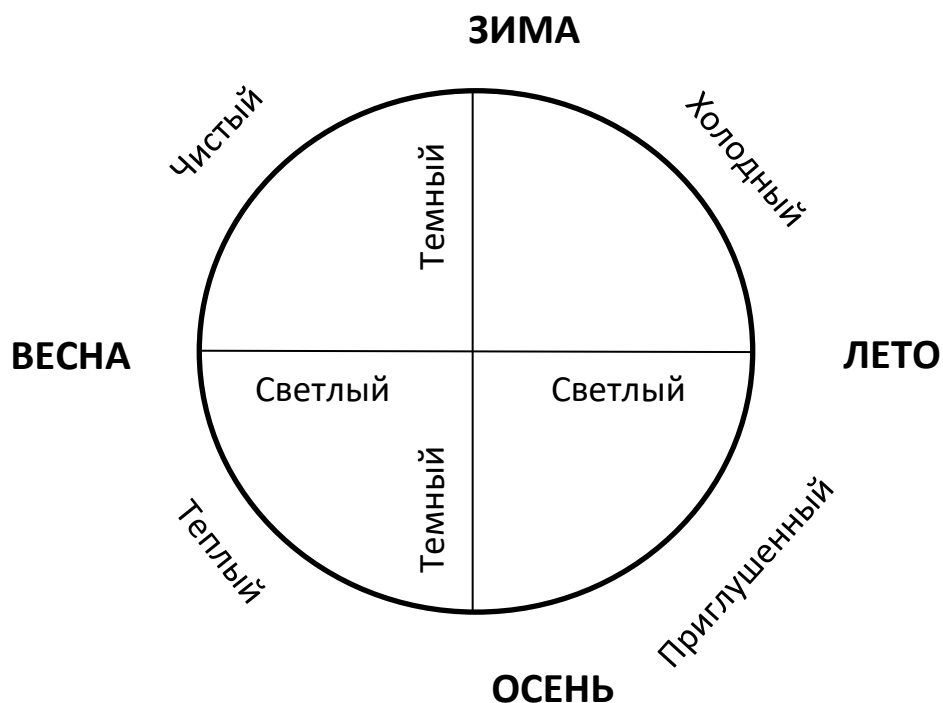
ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА



- **ЦВЕТОВОЙ ТОН - (ЦВЕТ)** - качество хроматического цвета (обычно - его название)
- **СВЕТЛОТА -** степень высветления или затемнения цвета
- **НАСЫЩЕННОСТЬ -** определяет интенсивность и степень чистоты цвета.
- **ТЕМПЕРАТУРА -** основана на психологических ассоциациях (красный – «горячий», синий – «холодный»); также зависит от насыщенности

ЦВЕТОТИП ВНЕШНОСТИ

Теория «Времена года»



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦВЕТА

- **ЦВЕТ КОЖИ**

Используйте оттенки цвета кожи в блузках, трикотаже, свитерах, нижнем белье. Вы будете выглядеть особенно роскошно.

- **ЦВЕТ ГЛАЗ**

Оттенок цвета глаз хорошо смотрится в сочетании с оттенками кожи и волос, со всеми нейтральными оттенками. Разумно использовать его в деловой, вечерней одежде, в украшениях для создания доверительного стиля.

- **ЦВЕТ ВОЛОС**

Используйте этот цвет в базовых вещах: пальто, кожа, мех, костюмы, платья, в аксессуарах, сумках, обуви.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА

ЦВЕТОТИП «ЛЕТО»

(приглушённый светлый холодный цветотип)

Цвет	Подходит	Не подходит
белый	Цвет некрашеной шерсти, серовато-белый, сиреневато-белый, синевато-белый.	Ослепительно-белый, цвет слоновой кости, цвет яичной скорлупы.
бежевый, коричневый	Серовато-бежевый, розовато- и серо-коричневый. 	Тёплый бежевый, цвет верблюжьей шерсти, песочный, карамельный, шоколадный, кофейный, золотисто-коричневые оттенки. 
жёлтый	Лимонно-жёлтый, светлый малонасыщенный серовато-жёлтый. 	Золотистый, чистый жёлтый, цвет яичного желтка, оранжево-жёлтый. 
оранжевый	Этот цвет категорически не идёт людям летнего типа. Его можно применять только в сочетании с синими и фиолетовыми, либо в очень небольших пятнах и не к лицу.	Все оттенки оранжевого. 
розовый	Холодный лиловато-розовый, пепельно-розовый, серовато-розовый. 	Тёплый розовый цвет лососины, фламинговый, оранжево-розовый. 
красный	Светлый холодный красный 	Чистый красный, тёмно-красный, тёплые оттенки красного — бордовый, коричнево-красный, томатный, оранжево-красный. 
✓ фиолетовый	Синевато-, голубовато- и серовато-лиловый, светло-фиолетовый, холодный сиреневый. 	Лиловые оттенки ближе к красному, например, цвет мальвы, тёмные оттенки фиолетового. 
✓ синий, голубой	Светлый серо-синий, сиреневосиний, сероголубой. 	Чистые насыщенные оттенки синего цвета (ультрамарин, васильковый). Тёмный синий. 
зелёный	Нежный голубовато-зелёный, светлый бирюзовый, светлый цвет морской волны. 	Жёлто-зелёные и коричнево-зелёные оттенки, тёмный зелёный, оливковый, болотный. 
✓ серый	Чистый светлый серый, светлый голубовато- и синевато-серый. 	Тёмно-серый, серый с желтоватым и зеленоватым оттенком. 
чёрный	Серо-чёрный, маренго, мокрый асфальт. Не стоит носить чёрный близко к лицу.	Глубокий чёрный, который бывает на ворсовых фактурах - бархате, вельвете, замше.

✓ Цвета, которые выглядят особенно эффектно

~~✗~~ Цвета, с которыми нужно обращаться особенно осторожно

ЦВЕТОТИП «ОСЕНЬ»

(приглушённый тёмный тёплый цветотип)

Цвет	Подходит	Не подходит
белый	Кремовый белый, цвета слоновой кости и яичной скорлупы, молочный белый, ваниль.	Ослепительно-белый, голубовато-белый, серовато-белый.
✓ бежевый, коричневый	Шоколадный, рыжий, терракотовый, золотисто-коричневый, бронзовый, карамельный, кремовый бежевый, цвет шампанского. 	Прохладный серо-коричневый, бежевый с примесью розового или серого. 
✓ жёлтый	Солнечно-жёлтый, медовый, кукурузный, горчичный. 	Прохладные оттенки жёлтого, например, лимонный, зеленовато-жёлтый. Яркий чистый жёлтый. 
✓ оранжевый	Персиковый, абрикосовый, апельсиновый, золотистый, ржавый, бронзовый. 	Неярким женщинам осеннего типа (русые волосы сложного оттенка) следует с осторожностью носить самые чистые оттенки оранжевого. 
розовый	Тёплый цвет лососины, увядшей розы. 	Холодный лиловато-розовый, серо-розовый. 
красный	Тёплые насыщенные тона - томатный, карри, оранжево- и коричнево-красный, цвет герани, бордо, вишнёвый, винный. 	Холодный красный. 
фиолетовый	Лиловые и фиолетовые оттенки ближе к красному и коричневому - баклажанный и т.д. 	Синеvато-лиловый, тёмно-фиолетовый, холодный сиреневый. 
✗ синий, голубой	Мазутный, тёмный лазурно-голубой. 	Чистые синие и голубые, сиренево-синие, индиго, лазурь - в общем, почти все синие. 
✓ зелёный	Цвет хвои, мха, зелёного яблока, оливковый, болотный. 	Изумрудный, цвет бутылочного стекла, серо-зелёный. 
✗ серый	Только серые с желтоватым или зеленоватым оттенком. Предпочтителен меланж. 	Сине-серые, чистые серые, фиолетово-серый. 
✗ чёрный	Чёрный не идёт женщинам осеннего типа, носить его можно только с интенсивным макияжем, при искусственном свете или не к лицу.	Глубокий чёрный, который бывает на ворсовых фактурах - бархате, вельвете, замше.

✓ Цвета, которые выглядят особенно эффектно

✗ Цвета, с которыми нужно обращаться особенно осторожно

ЦВЕТОТИП «ЗИМА»

(ЧИСТЫЙ ТЁМНЫЙ ХОЛОДНЫЙ ЦВЕТОТИП)

Цвет	Подходит	Не подходит
✓ белый	Ослепительно-белый, синевато- и голубовато-белый.	Серо-белые, белые с тёплым оттенком.
✗ бежевый, коричневый	Только очень тёмный (почти чёрный) серовато- и красновато-коричневый.	Тёплый бежевый, цвет верблюжьей шерсти, пёсочный, карамельный, шоколадный, кофейный-, золотисто-коричневые и светлые оттенки.
✗ жёлтый	Лимонно-жёлтый, чистый жёлтый, неоновый жёлтый.	Золотистый, цвет яичного желтка, оранжево-жёлтый, светлые нежные жёлтые.
✗ оранжевый	Этот цвет категорически не идёт людям зимнего типа. Его можно применять только в сочетании с синими и фиолетовыми, либо в очень небольших пятнах и не к лицу.	Все оттенки оранжевого.
розовый	Холодный чистый лиловато-розовый, пурпурный.	Тёплый розовый цвет лосося, фламинговый, оранжево-розовый.
✓ красный	Чистый красный, неоновый красный, алый, холодный чистый красный, огненный, винный.	Тёплые оттенки красного — бордовый, коричнево-красный, томатный, оранжево-красный.
фиолетовый	Чистый интенсивный фиолетовый, сине-фиолетовый.	Лиловые оттенки ближе к красному, сложные и светлые оттенки фиолетового.
✓ синий, голубой	Чистый глубокий синий, тёмный синий, ультрамарин, интенсивный голубой.	Светлый синий, серо-синий, серо-голубой, индиго.
зелёный	Изумрудный, цвет еловой хвои.	Жёлто- и коричнево-зелёные оттенки, оливковый, болотный, светлый сине-зелёный.
серый	Чистый серый, средний и тёмный сине-серый.	Светло-серый, серый с желтоватым и зеленоватым оттенком.
✓ чёрный	Зима - единственный цветотип, которому безусловно идёт чёрный.	

✓ Цвета, которые выглядят особенно эффектно

✗ Цвета, с которыми нужно обращаться особенно осторожно

ЦВЕТОТИП «ВЕСНА»

(ЧИСТЫЙ СВЕТЛЫЙ ТЁПЛЫЙ ЦВЕТОТИП)

Цвет	Подходит	Не подходит
белый	Кремовый белый, цвета слоновой кости и яичной скорлупы	Ослепительно-белый, голубовато-белый, серовато-белый
бежевый, коричневый	Оттенки бежевого, цвет верблюжьей шерсти, песочный, карамельный, цвет молочного шоколада, золотисто-коричневые оттенки.	Серовато-бежевый, красно- и серо-коричневый, тёмные коричневые оттенки, например, шоколадный и кофейный.
✓ жёлтый	Солнечно-жёлтый, цвет одуванчиков, нарциссов, медовый, кукурузный, светлый чистый жёлтый.	Прохладные оттенки жёлтого, например, лимонный, зеленовато-жёлтый.
✓ оранжевый	Персиковый, абрикосовый, апельсиновый, золотистый, все чистые оттенки оранжевого.	Тёмный оранжевый, серовато-оранжевый, сложные оттенки - ржавый, бронзовый.
розовый	Тёплый розовый цвет лососины, фламандский.	Холодный лиловато-розовый, серо-розовый.
красный	Чистые светлые оттенки красного - томатный, коралловый, карри, оранжево-красный.	Холодный красный, тёмно-красный, бордовый, вишнёвый, коричнево-красный, винный.
фиолетовый	Лиловые оттенки ближе к красному - цвет мальвы, светлый тёплый сиреневый и т.д.	Синевато-лиловый, тёмно-фиолетовый, холодный сиреневый.
синий, голубой	Васильковый, аквамариновый, светло-бирюзовый, светлые чистые синие.	Тёмный синий, сиреневосиний, фиолетовосиний, серосиний.
✓ зелёный	Травяной зелёный, жёлто-зелёный, светло-оливковый.	Изумрудный, цвет бутылочного стекла, серозелёный, тёмно-зелёный.
✗ серый	Только светлые серые с желтоватым или зеленоватым оттенком.	Сине-серые, чистые серые, фиолетово-серый, тёмный серый.
✗ чёрный	Чёрный не идёт женщинам весеннего типа, носить его можно только с интенсивным макияжем или не к лицу.	Глубокий чёрный, который бывает на ворсовых фактурах - бархате, вельвете, замше.

✓ Цвета, которые выглядят особенно эффектно

✗ Цвета, с которыми нужно обращаться особенно осторожно

ПРАВИЛА ЦВЕТА

ПРАВИЛА КРАСНОГО

1. Безупречный макияж и прическа, белоснежная улыбка, горделивая осанка, идеально сидящая одежда.
2. Несмотря на то, что красный цвет оживляет тон кожи, он обладает редкой способностью подчеркивать любой недостаток (близко расположенные на коже капилляры, синяки...)
3. Если вы выбрали аксессуар насыщенного красного цвета, обязательно поддержите его таким же оттенком губной помады.
4. Если вам предстоит съемка на телевидении, не надевайте красное (бросает блики на белки, меняет цвет лица, вибрирует и «растекается»)
5. Совсем не обязательно подбирать все детали гардероба в тон (очень трудно найти похожие оттенки, большое количество элементов одного цвета выглядят монотонно)

ПРАВИЛА ОРАНЖЕВОГО

1. Его нужно использовать дозированно, с осторожностью. Иначе он будет громогласно и беспардонно раздражать.
2. Умение носить оранжевый цвет свидетельствует о хорошем вкусе. Простоту оранжевого цвета могут компенсировать высокое качество ткани, безупречный крой, утонченный стиль, элегантные и дорогие аксессуары.
3. Не портите впечатление от восхитительного бежевого аксессуарами темно-коричневого цвета.
4. Яркий оранжевый цвет не сочетается с классическим стилем. Оригинальность и авангард – вот что должно стать вашим девизом.
5. Кофейные оттенки и цвет какао – самые подходящие цвета для летней одежды.
6. В стиле ДЕНДИ преобладают приглушенные коричневые и бежевые оттенки. Главнейший признак стиля ДЕНДИ – внешняя простота одежды в сочетании с очень дорогой тканью и безупречным кроем.

ПРАВИЛА ЖЕЛТОГО

1. В своей максимальной насыщенности желтый цвет может быть более агрессивным, чем красный. Особенно агрессивен в сочетании с черным.
2. Не стоит носить желтый часто. Он быстро надоедает окружающим.
3. Используйте этот цвет как акцент. Но помните: одного желтого нюанса в наряде достаточно!
4. Желтый цвет ближе всех к золотому. Он особенно хорош в сочетании с золотыми аксессуарами.
5. Вечерняя сумочка золотого цвета сочетается со всеми оттенками вечерних платьев.

ПРАВИЛА ЗЕЛЕНОГО

1. Яркий зеленый – неформальный цвет.
2. «Зеленеть» с ног до головы не обязательно.
3. Чем ярче зеленый, тем более загорелой должна быть кожа.
4. Чем темнее оттенок зеленого в одежде, тем серьезнее и основательнее вы выглядите.
5. Цвет аква незаменим для летних вечеринок.

ПРАВИЛА СИНЕГО

1. Яркость и насыщенность неоновых цветов требует объективно оценить свои внешние данные и согласовать цвет одежды с прической и макияжем.
2. Брючный ансамбль темно-синего цвета в мелкую светлую полоску составляет достойную конкуренцию черному.
3. Когда сомневаетесь, что надеть, синий – лучший выбор.
4. Для выступлений перед телекамерами лучше отказаться от костюмов бирюзового, ультрамаринового, серо-голубого цвета.
5. Синий цвет в зависимости от освещения меняет оттенки.

ПРАВИЛА ФИОЛЕТОВОГО

1. Используйте яркий цвет фуксии в вечерних аксессуарах.
2. Глубокий фиолетовый цвет может стать более интересной альтернативой черному и темно-синим нарядам.
3. Помните! Яркие наряды не прощают ошибок кроя.
4. Исключите фиолетовый в одежде, если не доверяете своему вкусу.
5. Помада цвета фуксии будет отличным акцентом при условии, что глаза и скулы останутся в тени.

ПРАВИЛА АХРОМАТИЧЕСКИХ ЦВЕТОВ

1. Белый верх, темный низ – классика, не выходящая из моды.
2. Белый цвет требует идеальной, безупречной чистоты.
3. Если белый наряд лишен украшений, он покажется примитивным.
4. Белый цвет зрительно увеличивает объем.
5. Серебряный цвет демонстрирует жесткость, комбинируйте с нежными фактурами тканей и цветами.
6. Серая одежда не должна выглядеть скучной, комбинируйте с более активными цветами.
7. Матовые материалы черного цвета скрадывают объем, требует дополнений в виде ярких аксессуаров или украшений.
8. Черный цвет очень требователен.
9. Вещи черного цвета подчеркивают фигуру, при правильно выбранном силуэте.
10. Черный цвет может быть слишком контрастным, дополните наряд аксессуарами.

ЦВЕТОВАЯ ГАРМОНИЯ

- **МОНОХРОМНАЯ СХЕМА**



- **АНАЛОГИЧНАЯ СХЕМА**



- **КОМПЛИМЕНТАРНАЯ СХЕМА**



- **РАСЩЕПЛЕННАЯ КОМПЛИМЕНТАРНАЯ СХЕМА**



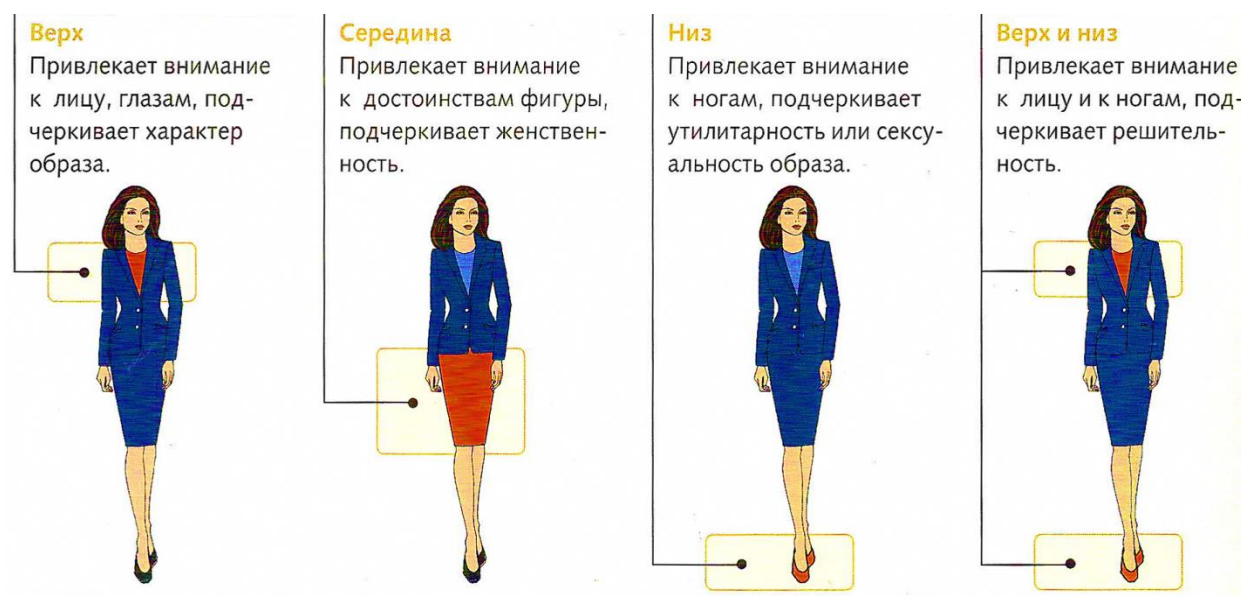
- **ТРИАДИЧЕСКАЯ СХЕМА**



КОМПОЗИЦИЯ КОСТЮМНОГО АНСАМБЛЯ

Центр композиции (акцент) – самая главная часть, в первую очередь привлекающая внимание.

ЦЕНТРЫ КОМПОЗИЦИИ



ЗАКОНЫ КОМПОЗИЦИИ

Согласованность цветов по трём принципам

- Подобие** - Повторение в костюме одного цвета в различных вариациях. Производит впечатление уравновешенности. Часто используется в деловой, консервативной и повседневной одежде.
- Нюанс** - Цветовая гамма оттенков и полутонов, которая живописно связывает все цвета в костюмном ансамбле. Костюмный ансамбль с нюансными цветами выглядит богаче, сложнее, изысканнее.
- Контраст** - Резко выраженная противоположность в цветах. Делает костюмный ансамбль более ярким и запоминающимся. Используется для торжественных мероприятий, творческих профессий, активного отдыха. Однако – быстро вызывает утомление.

ПРИНЦИПЫ СОГЛАСОВАННОСТИ ЦВЕТОВ В КОСТЮМНОМ АНСАМБЛЕ



Подобие: синий и голубой цвета согласованы по принципу подобия. КА создает впечатление статичности и уравновешенности.

Цвета в костюмном ансамбле:

синий, голубой



спокойно

монотонно

Нюанс: синий и фиолетовый цвета согласованы по принципу нюанса. КА выглядит изысканно, интересно.

Цвета в костюмном ансамбле:
синий, фиолетовый, сиреневый



элегантно
искусенно



Контраст: синий, белый и красный согласованы по принципу контраста. КА выглядит динамично и решительно.

Цвета в костюмном ансамбле:

синий, красный, белый



активно

энергично

3 принципа: синий и красный – контраст, синий и фиолетовый – нюанс, синий и голубой – подобие. КА выглядит подчеркнута элегантно.

Цвета в костюмном ансамбле:
синий, красный, фиолетовый, голубой



гармонично
изящно

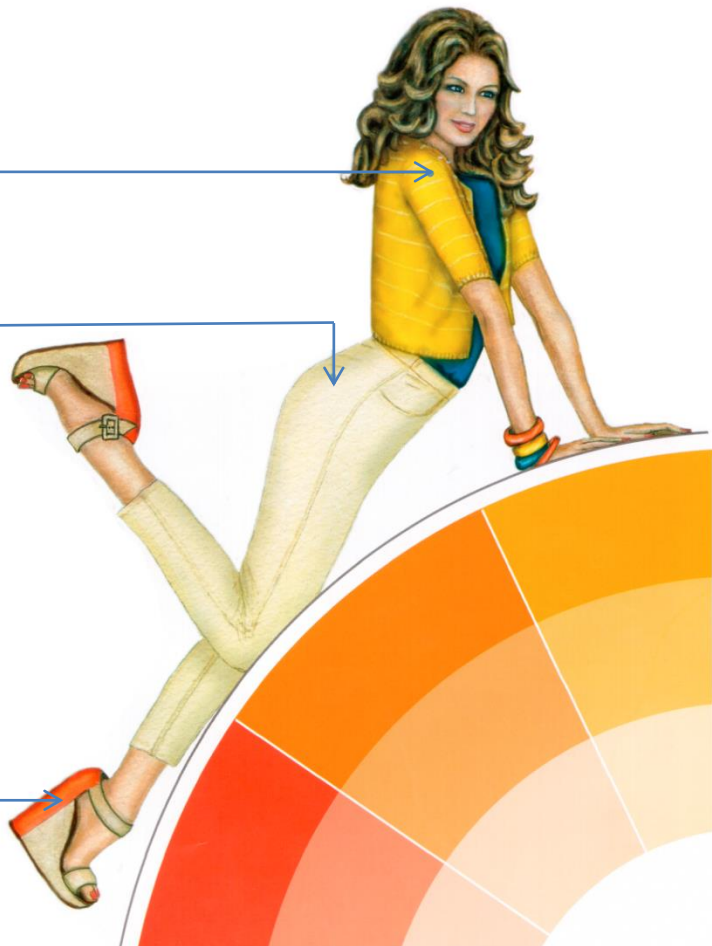


ПРИМЕР СОГЛАСОВАННОСТИ ЦВЕТОВ

КОНТРАСТ
(бирюзовый и желтый)

ПОДОБИЕ
(ванильный и желтый)

НЮАНС
(оранжевый и желтый)



КОНТРАСТ - Сильный и активный прием.
Мгновенно привлекает внимание.

ПОДОБИЕ - Повтор цвета и его оттенков в разных вариациях.
Уравновешивает и согласовывает все цвета костюмного ансамбля.

НЮАНС - Гибкий связующий прием.
Создает плавный переход от активного цвета к спокойному.

МАСТЕР-КЛАСС

«ТВОЙ СТИЛЬ»



ЧТО ТАКОЕ СТИЛЬ?

Составляющей частью имиджа является стиль.

- **Стиль** – это отражение внутренних качеств личности или индивидуальности во внешней форме.
- **Стиль** - это единство образа, где форма и содержание не противоречат друг другу.
- **Индивидуальный стиль** – явление врожденное. Посредством внешней художественной формы (цвета, одежды, аксессуаров и пр.) стиль отражает особенности вашей личности, вашу индивидуальность, характер, привычки, образ жизни, увлечения.
- «Стиль - это человек» (французский естествоиспытатель Бюффон, 1763 год).

КАРТА СТИЛЕЙ



ОСОБЕННОСТИ БАЗОВЫХ СТИЛЕЙ

Классический стиль

- Сдержанность, элегантность, изящество, чувство меры, уверенность
- **Цвет:** спокойная цветовая палитра, оттенки серого, сдержанно-синего, коричнево-бежевого, бордовый
- **Силуэт:** полуприлегающий, пропорциональный, строгий
- **Материал:** качественные ткани, гладкие, матовые, непрозрачные, держат форму, плотный трикотаж
- **Рисунок:** полоска, клетка, елочка, «гусиная лапка»
- **Детали:** минимум декора, умеренность форм, геометрические, часы, жемчуг, шейный платок
- **Обувь:** лодочки



Спортивный стиль

- Динамичность, удобство, практичность
- **Цвета:** яркие
- **Силуэт:** простой, сводный
- **Материал:** натуральный, эластик, смесовая ткань
- **Декор:** карманы, молнии, погоны...
- **Обувь:** кроссовки, мокасины, кеды



Драматический стиль

- Театральность, вычурность, торжественность, порой агрессивность
- **Цвета:** эффектные, активные, контраст, черный, белоснежный, красный, ярко-синий, металл
- **Силуэты:** облегающий, пышный, мини, макси
- **Материал:** рваные фактуры, кожа, блеск, дорогой мех, металлы
- **Рисунок:** крупные цветы, анималистический, острые линии и формы, геометрия
- **Детали:** декольте, высокий разрез, тату, бриллианты, стразы, застежка молния
- **Обувь:** металлическая шпилька



Романтический стиль

- Легкость, изящество, доброта, чистота, сентиментальность, способность на подвиг ради чувств
- **Цвета:** нежная цветовая палитра
- **Силуэты:** Плавные, мягкие, летящие, асимметричные, объемные
- **Материал:** струящиеся, тонкие, гладкие, полупрозрачные, перламутр
- **Рисунок:** горошек, мелкие цветы, сердечки, пейсли, художественный
- **Декор:** оборки, жабо, бант, складки, рукав-фонарик, брошь, шарф, платок
- **Обувь:** изящный каблук/балетки



Натуральный стиль

- Естественность, простота, комфорт
- **Цвет:** сдержанные, мягкие, оттенки серого, бежевого, коричневого
- **Силуэт:** мягкие, скругленные формы, многослойность
- **Материал:** натуральные ткани, шероховатые, дерево, вязаные полотна, простой мех
- **Рисунок:** простой растительный, клетка (как плед), фольклорные, этнические мотивы
- **Детали:** бахрома, кисти, мятые вещи, «фенечки», шнуровка, пэчворк и др.
- Отсутствие ярких цветов, строгих линий в макияже, одежде, причёске
- **Обувь:** танкетка



НЕКОТОРЫЕ МОЛОДЕЖНЫЕ СТИЛИ:

«Фьюжн», «Гранж», «Карго», «Треш», «Глэм-рок», «Панк», «Эмо», Уличный стиль... и т.д.

Какой стиль твой?

По сути, стиль – это способ выразить себя через внешний вид.

Важно выглядеть не только красиво. Тебе должно быть психологически комфортно, естественно, гармонично.

Для каждого человека важно **выявить свой неповторимый, индивидуальный стиль** и грамотно им пользоваться.

ТЕСТ «ТВОЙ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ»

(женщины)

Тест позволяет определить свои стилистические направления через несколько простых вопросов о взглядах на жизнь. Старайтесь отвечать быстро, выбирая самый первый вариант, на который откликнулась ваша душа. Пожалуйста, выберите один из четырех вариантов ответа на каждый вопрос.

Вопросы	Выбери вариант ответа
<p>1. Красивые цветы - это настоящая радость для глаз. Какой букет Вам нравится больше?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Орхидеи • Изысканный нежный букет в красивом оформлении • Разноцветный букет садовых цветов • Полевые цветы 	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>2. Есть слова, вызывающие особые ощущения и воспоминания. Какие ассоциации вызывает у Вас слово ПОЛНОЧЬ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ночь прекрасных удовольствий, танцы до рассвета • Интересная дискуссия • Сон, приносящий облегчение • Сладостные, незабываемые часы 	<p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p>
<p>3. Удачный союз двух людей основывается, в том числе, на взаимном обогащении личностей и стимулировании к действиям. Что должна, по Вашему мнению, вносить в такой союз женщина?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предлагать партнеру каждый раз новые и интересные развлечения, например: фильмы, книги, увлечения • Всегда служить партнеру доброй советчицей и активно поддерживать все его планы и начинания • Поддерживать атмосферу домашнего очага, чтобы Он всегда нашел в его тепле покой и убежище • Заботиться об аккуратном ведении хозяйства, слывя прекрасной хозяйкой, устраивающей неповторимые приемы 	<p>2</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>3</p>

<p>4. Ваша подруга показывает Вам новое платье. Вам нравится фасон, но такой цвет Вы считаете неприемлемым. Как Вы поступите?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Похвалите платье, не желая огорчать подругу • Скажете, что о вкусах не спорят • Объясните подруге, почему Вам не нравится цвет платья • Предложите сшить такое же, но другого цвета 	<p>1</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p>
<p>5. Предположим, что у Вас дома идеальные условия для содержания собаки. Кого из перечисленных четвероногих Вы выберете в друзья?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Таксу • Терьера • Коккер-спаниеля • Русскую борзую 	<p>2</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>3</p>

Подсчет результатов теста:

Посмотрите, какая цифра появляется в Ваших ответах чаще всего. Это поможет узнать Ваш тип.

Если две или три цифры повторяются с одинаковой частотой, это значит, что Вы личность неоднозначная, и Ваш тип трудно определить одним словом. В этом случае, познакомившись с результатами теста, самостоятельно сделайте вывод о том, какой индивидуальный стиль Вам ближе.

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

1. Мечтатели

Даже если в повседневной жизни Вам приходится быть реалисткой (реалистом) и поступать рационально, в глубине души Вы полны романтики. Вы охотно уносите в мир фантазий, любите мечтать, создавая таким образом надежный барьер, защищающий от не всегда благожелательной действительности. Вы придаете большое значение таким ценностям, как дружба и верность. Врожденная впечатлительность позволяет Вам понимать чувства и эмоции других. При этом Вас легко задеть и обидеть.

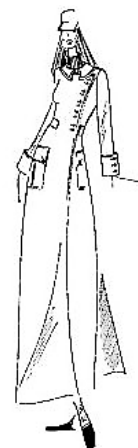
Вашему внутреннему миру больше всего отвечает **романтический стиль, ретро, кантри, балетный, бельевого, Нью-лук.**



2. Полные жизни

Вы личность с активным характером и знающая себе цену. Очень важно, чтобы никто не пытался ограничить Вашу свободу или укротить темперамент. В компании Вы всегда на виду. Благодаря интуиции, Вы всегда бываете "вовремя и кстати". Вы являетесь интересным собеседником и всегда готовы рассказать что-то интересное, сенсацию или новость. Однако, живя в слишком быстром темпе, Вы можете переоценить свои силы, не успев за слишком большими требованиями.

Ориентируйтесь прежде всего на **деловой (городской) стиль, экологический, классический, спортивно-элегантный.**



3. Дамы и джентльмены

Возможно, под холодной внешностью скрывается вулкан, однако Вы никому из окружающих не хотите открывать этой тайны, скрываясь за спокойной и безукоризненной маской. Вас раздражают люди шумные, преувеличенно выражающие свои чувства. Вас можно заинтересовать тактичностью, знаниями. Об этом Вы и сами заботитесь и не огорчаетесь, что часто не имеете возможности дать волю своим чувствам. Цените элегантность, высокое качество, умеренность, по-своему защищаетесь от неприязни окружающих и неприятных ситуаций.

Ваши стили в одежде - **классический, деловой, конструктивный, стиль 50-х годов, Шанель.**



4. Спортивные

Отличаетесь - в обычной, повседневной жизни, а не в исключительных ситуациях - необыкновенно гармоничной индивидуальностью, благодаря чему оказываете на окружающих успокаивающее действие. Все проблемы стараетесь решать с позиций "здорового смысла", без излишних колебаний и углубления в домыслы. Ваша простота и непосредственность в общении с людьми свидетельствуют о том, что Вы полны оптимизма и сил. Вы стоите на земле двумя ногами, но не забывайте, что иногда стоит и помечтать.

Наиболее комфортно Вы чувствуете себя в одежде **спортивного стиля, сафари**. Подойдут **клубный, джинсовый, прогулочный, морской стили**.



ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ

(женщины)

Пожалуйста, выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос.

1. Как вы выбираете цвет?

- A. В зависимости от настроения
- B. Насыщенные, контрастные, яркие оттенки
- C. Очаровательные пастельные тона
- D. Мне нравится, когда все гармонично
- E. Я предпочитаю простые цветовые сочетания
- F. Тон в тон

2. Как вы делаете покупки?

- A. Я обожаю рынки и винтажную одежду
- B. Я покупаю что-то, если мне то нравится
- C. Я получаю удовольствие от всего процесса покупки
- D. Я планирую походы по магазинам и отправляюсь туда со списком
- E. Я покупаю, когда мне что-то нужно
- F. Я делаю покупки-инвестиции

3. Как бы вы описали свой облик в целом?

- A. Эклектичный иногда эксцентричный
- B. Мне нравятся броские и притягивающие взгляд вещи
- C. Хорошенькие с множеством деталей вещи, в которых я чувствую себя женственно
- D. Аккуратный, организованный. Все вещи подходят друг к другу
- E. Расслабленный и непринужденный
- F. Простой и элегантный

4. Из каких вещей состоит ваш рабочий гардероб?

- A. Из индивидуальных вещей
- B. Из вещей, привлекающих внимание
- C. Из хорошеньких блузочек и кофточек, которые я ношу с жакетом
- D. Из английских костюмов
- E. Из отдельных удобных вещей
- F. Из основных предметов одежды, дополненных аксессуарами

5. Каков ваш нерабочий гардероб?

- A. Коллекция винтажной одежды
- B. Последние крики моды
- C. Очаровательные женственные вещицы
- D. Сочетающиеся вещи
- E. Джинсы, удобные майки и джемперы
- F. Простые вещи, которые я дополняю аксессуарами

6. Что вы носите на выход?

- A. Бархат, блески, старинные вещи и кружева
- B. Необычные и впечатляющие наряды
- C. Облегающие платья с множеством деталей
- D. Простые платья, платья-пальто
- E. Удобные эффектные брюки или длинную юбку со свободных верхом
- F. Элегантное платье или брючный костюм

7. Какова ваша обувь?

- A. Она не сочетается с одеждой
- B. На высоких каблуках или броская
- C. Хорошенькая, с украшениями
- D. Мои туфли сочетаются с сумкой
- E. Удобная
- F. Актуальная

8. Какие вам нравятся украшения?

- A. Необычные – я их собираю
- B. Смелые и броские
- C. Замысловатые, висячие, хорошенькие
- D. Простые, некрупные
- E. Минимум
- F. Актуальные и заметные

9. Ваше отношение к макияжу?

- A. Я экспериментирую
- B. Мне нравится, чтобы он был заметным
- C. Я его обожаю и трачу на него много времени
- D. Я придерживаюсь одного и того же варианта
- E. Минимальный
- F. Он дополняет мой образ

10. Какая у вас прическа?

- A. Она меняется в зависимости от настроения
- B. Она регулярно меняется
- C. Длинные волосы
- D. Опрятная
- E. Не требующая значительного ухода
- F. Современная

Подсчитайте результаты: сколько раз вы выбрали вариант А, В, С, D, E, F и определите ваш преобладающий стиль.

Больше всего А:	Творческий (смешанный)
Больше всего В:	Драматический
Больше всего С:	Романтический
Больше всего D:	Классический
Больше всего E:	Натуральный
Больше всего F:	Городской шик

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ

(мужчины)

Пожалуйста, выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос.

1. Как бы вы описали свой облик в целом?

- A. Эклектичный и иногда немного сумасшедший
- B. Броский – мне нравится производить впечатление
- C. Продуманный и скоординированный
- D. Традиционный
- E. Расслабленный
- F. Сдержанный, но хорошо ухоженный

2. Что вы носите на работу?

- A. Каждый день что-то разное
- B. Вещи, которые не остаются незамеченными
- C. Элегантные вещи
- D. Консервативную одежду, которая никогда не бывает слишком броской
- E. Удобную одежду
- F. Актуальные, но не супермодные вещи

3. Что вы носите в выходные?

- A. Мне нравятся необычные сочетания вещей
- B. Мои последние покупки
- C. Мне нравятся текстурные и интересные ткани
- D. Элегантную повседневную одежду
- E. Брюки в стиле милитари и футболки
- F. Хорошие джинсы и рубашку поло

4. Как выглядит ваш любимый пиджак?

- A. Я привез его из-за границы
- B. Это дизайнерская модель
- C. Бархатный
- D. Блейзер темно-синего цвета
- E. Уютный с ворсом
- F. Спортивный пиджак, который хорошо на мне сидит

5. Как выглядит ваша любимая обувь?

- A. Ботинки
- B. Самые новые туфли, недавно купленные
- C. На шнурках
- D. Башмаки
- E. Кроссовки или кеды
- F. Мокасины или другие легкие кожаные туфли без шнурков

- 6. Как бы вы описали свою коллекцию галстуков?**
- A. Самые разные модели, включая бабочки
 - B. С броскими и смелыми сочетаниями цветов
 - C. Мои галстуки могли бы рассказать целую историю
 - D. Все они хорошего качества и идеально подходят к моим рубашкам
 - E. У меня нет коллекции – всего пара штук для торжественных случаев
 - F. Я регулярно обновляю ее
- 7. Что вы надеваете, если вам предстоит провести вечер в городе?**
- A. То, что привлечет мой взгляд
 - B. Что-то уникальное
 - C. Шелковую рубашку и нарядные брюки
 - D. Блейзер и фланелевые брюки
 - E. Свитер и джинсы
 - F. Льняной костюм
- 8. Что вы думаете о косметике?**
- A. Я использую натуральную косметику
 - B. Я использую косметику для волос
 - C. Мне нравится пробовать новую косметику
 - D. Я использую ее по мере необходимости
 - E. Это для меня не важно
 - F. Я систематически ухаживаю за кожей
- 9. Где вы мечтаете провести отпуск?**
- A. Там, где я еще никогда не был
 - B. Где угодно, лишь бы он был полон событий
 - C. Затянувшийся уикенд в Венеции
 - D. Мне нравится возвращаться в места, которые я знаю
 - E. Там, где можно ходить по горам
 - F. В месте, интересном с культурной точки зрения
- 10. Каков автомобиль вашей мечты?**
- A. Оригинальный Фольксваген «Жук»/ Ситроен 2 CV
 - B. Лексус спорт / Феррари
 - C. Классическая или винтажная модель
 - D. Мерседес / Ягуар
 - E. Универсал
 - F. Мини Купер С / Ауди ТТ



Подсчитайте результаты: сколько раз вы выбрали вариант А, В, С, D, E, F и определите ваш преобладающий стиль.

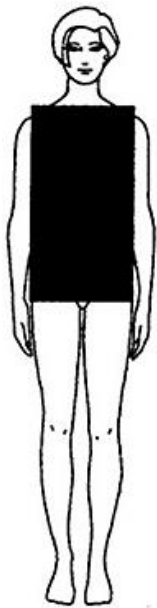
Больше всего А:	Творческий (смешанный)
Больше всего В:	Драматический
Больше всего С:	Романтический
Больше всего D:	Классический
Больше всего E:	Натуральный
Больше всего F:	Международный, городской шик

СИЛУЕТ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

ТИПОЛОГИЯ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ

а) Базовые горизонтальные типы

	<p style="text-align: center;">Тип фигуры - ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ</p> <ul style="list-style-type: none">• Нормальные плечи• Очень тонкая талия• Бедра и плечи одинаковой ширины• Гармоничный силуэт <p>Внимание!</p> <ul style="list-style-type: none">• При наборе лишнего веса фигура может превратиться в ВОСЬМЁРКУ
	<p style="text-align: center;">Тип фигуры - ТРЕУГОЛЬНИК</p> <ul style="list-style-type: none">• Узкие плечи• Тонкая талия• Широкие бедра• Маленькая грудь <p>Внимание!</p> <ul style="list-style-type: none">• Полнея, вес прибавляется в основном в нижней части бедер и в области ягодиц



ПРЯМОУГОЛЬНИК

- Плечи и бедра практически одинаковой ширины
- Слабо выражена талия
- Сильное, коренастое тело, часто стройные ноги

Внимание!

- Полнея, фигура лишается даже намека на талию, становится «глубже», т. е. полнеет спереди



Тип фигуры – ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК



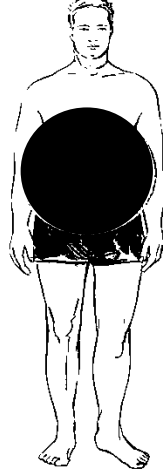
- Широкие плечи
- Слабо выраженная талия
- Узкие бедра
- худые ноги ниже колен

Внимание!

- полнея, фигура поправляется в области плечевого пояса;
- вес набирается в основном выше таза, т. е. на животе, грудной клетке, лице, руках выше локтя, над ягодицами и на внутренней части бедер

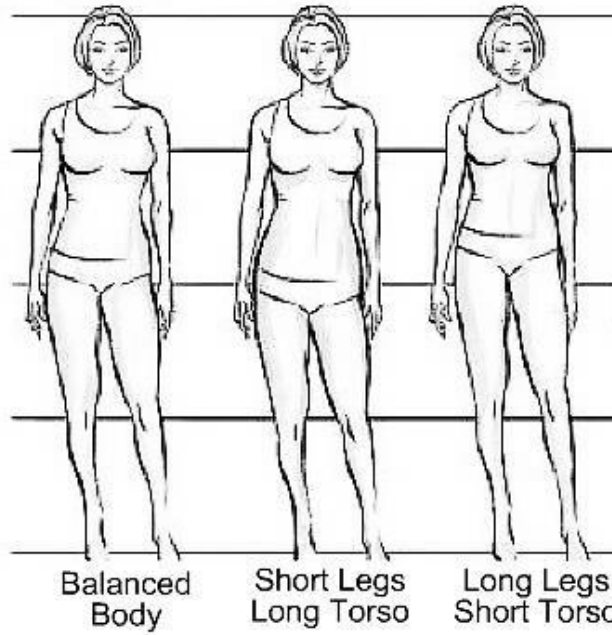
ТИПОЛОГИЯ МУЖСКОЙ ФИГУРЫ

а) Базовые горизонтальные типы

	<p>Тип фигуры – ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК</p> <ul style="list-style-type: none">• Широкие плечи• Широкая, хорошо обозначенная грудная клетка• Тонкая талия• Узкие бедра
	<p>Тип фигуры – Прямоугольник</p> <ul style="list-style-type: none">• Прямые плечи• Прямое туловище• Плоский живот• Плоские ягодицы
	<p>Тип фигуры – КРУГ</p> <ul style="list-style-type: none">• Округлые плечи• Толстая шея• Грудная клетка сверху плоская• Выступающий живот или жировые отложения на талии

b) Вертикальные типы

(женщины)

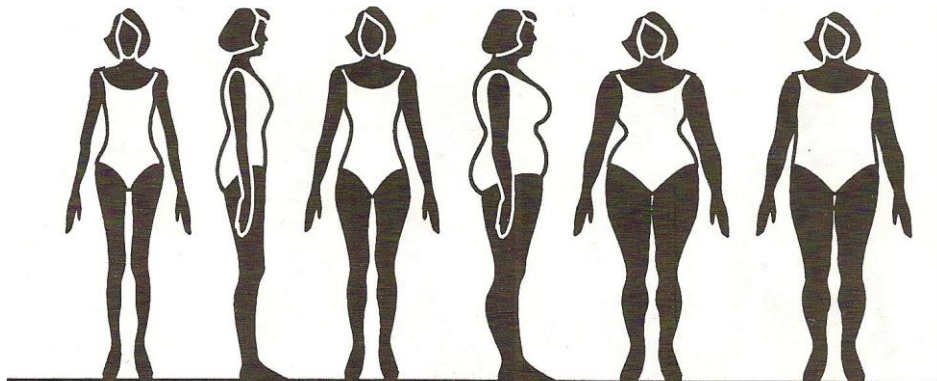


Сбалансированный тип	Короткие ноги Длинный торс	Длинные ноги Короткий торс
---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

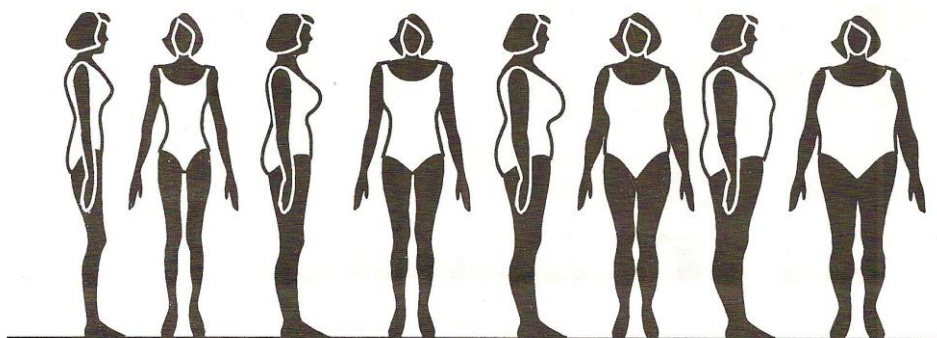
(аналогично для мужчин)

ИЗМЕНЕНИЕ ФИГУРЫ С ВОЗРАСТОМ И ПРИБАВЛЕНИЕМ ВЕСА

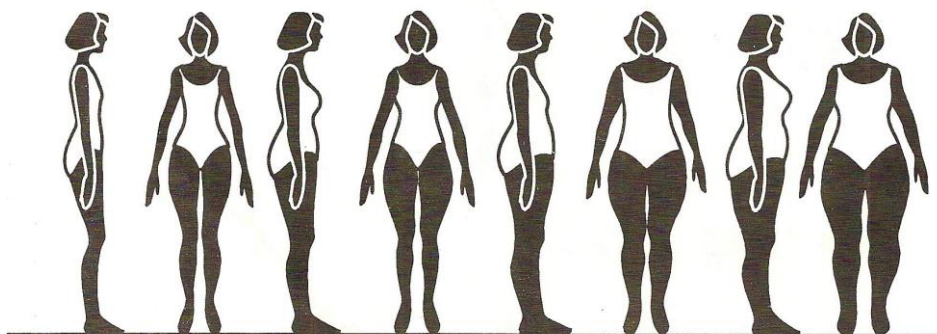
1) Тип фигуры «Песочные часы»: **В целом сбалансированная**



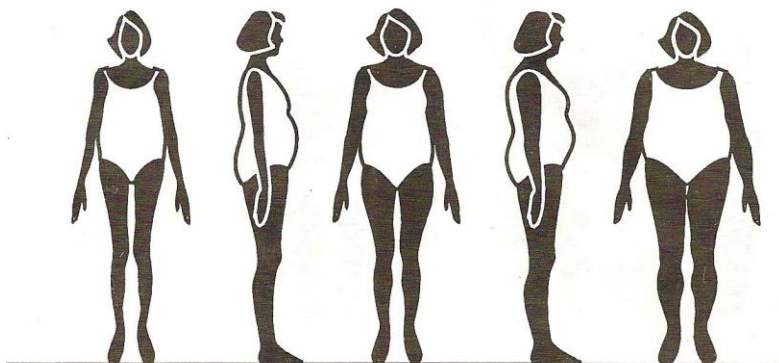
2) Тип фигуры «Перевернутый треугольник»: **Доминирует верхняя часть тела**



3) Тип фигуры «Треугольник»: **Доминирует нижняя часть тела**



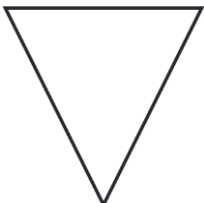
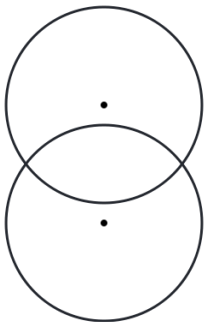


4) Тип фигуры «Прямоугольник»: **Доминирует средняя часть тела**



КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ

(женщины)

ТИП ФИГУРЫ	ПРЯМОЙ СПОСОБ	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ
 <p>ТРЕУГОЛЬНИК</p>	<p>Уменьшить нижнюю часть с помощью юбок и брюк, свободно ниспадающих от бедра</p> <p>Темный низ</p>	<p>Привлечь внимание к верхней части с помощью ярких тонов, украшений</p> <p>Подчеркнуть плечи</p>
 <p>ПРЯМОУГОЛЬНИК</p>	<p>«Создать» талию с помощью ремней, поясов, приталенной одежды</p> <p>Придать больше объема плечам и бедрам</p>	<p>Подчеркнуть грудь</p> <p>Выбирать правильное декольте</p> <p>Подчеркнуть изящество ног</p>
 <p>ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК</p>	<p>Визуально сузить плечи с помощью мягких тканей</p> <p>Темный верх</p>	<p>Придать недостающий объем узким бедрам</p> <p>Брюки и юбки с застроченными складками</p>
 <p>ВОСЬМЕРКА</p>	<p>Подчеркнуть талию</p> <p>Визуально убрать лишние округлости силуэта сверху и снизу</p>	<p>Придать изящества области декольте с помощью треугольного выреза</p> <p>Выбирать струящиеся платья, повторяющие контуры фигуры</p> <p>Обозначить талию поясом</p>

ЗАМАСКИРОВАТЬ - ПОДЧЕРКНУТЬ

ШАГ 1: Недостатки

Выберите и отметьте галочкой **три части тела**, в которых вы видите «недостатки»

ШЕЯ	ПЛЕЧИ	СПИНА
ГРУДЬ	ТАЛИЯ	ЖИВОТ
РУКИ	ЯГОДИЦЫ	ОБЛАСТЬ ТАЗА
БЕДРА	ИКРЫ	СТУПНИ

Шаг 2: Достоинства

Выберите и обведите **три свои самые любимые части тела**

ШЕЯ	ПЛЕЧИ	СПИНА
ГРУДЬ	ТАЛИЯ	ЖИВОТ
РУКИ	ЯГОДИЦЫ	ОБЛАСТЬ ТАЗА
БЕДРА	ИКРЫ	СТУПНИ

ШАГ 3: Рекомендации

	ЗАМАСКИРОВАТЬ	ПОДЧЕРКНУТЬ
ШЕЯ	Топы с вырезом под горло или водолазки зрительно укоротят слишком длинную шею	V-образный или широкий U-образный вырез зрительно удлинит шею
ПЛЕЧИ	Топы темных цветов и рукава реглан сгладят излишнюю ширину плеч	Пиджак или жакет с широкими лацканами и погонами зрительно сделают ваши плечи немного шире
СПИНА	Приталенные пиджаки темного цвета скрадывают впечатление широкой спины	Топы и платья с открытой спиной позволят вам продемонстрировать эту наиболее привлекательную часть вашего тела
ГРУДЬ	Большая грудь будет выглядеть привлекательнее в одежде полуприталенного стиля, топах с выточками, V-образным декольте или пятиугольным вырезом, а также в однобортных пиджаках	Одежда из ткани в горизонтальную полоску, оборки, рюши и покроя с высокой талией придадут вашей груди более привлекательный вид
ТАЛИЯ	Строгие фасоны вроде приталенных пиджаков с рельефными швами или с баской создадут иллюзию талии	Платья с запахом или пояса помогут продемонстрировать вашу тонкую талию
ЖИВОТ	Блузки и платья с завышенной талией или блузки, отделанные рюшем или собранные в складки, помогут замаскировать ваш выступающий живот	Облегающие (но не очень тесно) топы и кофты из легких тканей продемонстрируют всем желающим ваш сексуальный животик
ЯГОДИЦЫ	Подчеркивающие фигуру платья сгладят полноту вашей нижней части тела	Брюки или джинсы с интересно оформленными задними карманами подчеркнут красивую округлость ваших ягодиц
РУКИ	Жакеты и пиджаки с рукавом три четверти, сделав акцент на самой узкой части предплечья зрительно сделают руки тоньше	Топы без рукавов или на бретельках, платья без бретелек привлекут внимание к вашим красивым рукам
ТАЗОВАЯ ЧАСТЬ	Пиджаки со строгим силуэтом, подчеркивающие талию, и с широкой линией плеч уравновесят массивные бедра	Брюки с боковыми или накладными карманами, наоборот, добавят объема узким бедрам
БЕДРА	Слегка расклешенные брюки или брюки-клеш помогут скрыть широкие бедра и придадут ногам пропорциональности. Полные бедра надежно спрячут юбки-трапеции	Прямые брюки, слегка зауженные к щиколоткам, или полностью облегающие джинсы подчеркнут ваши стройные бедра
ИКРЫ	Избегайте юбок с длиной до середины икр, так как из-за этого они выглядят толще	Юбка-трапеция с длиной до колена в сочетании с высокими каблуками сделает ваши икры изящнее и выразительнее
СТУПНИ	Чтобы зрительно уменьшить ступни, носите туфли с круглым или квадратным носом	Открытые туфли на высоком каблуке зрительно удлинит размер ваших ступней

ГАРДЕРОБ. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ

- **База**

Базовые вещи - основа гардероба. Их можно заменять аналогичными по истечению срока службы, они мало подвержены изменениям со стороны моды. Они должны основную функцию одежды (быть теплыми, удобными и комфортными).

- **Тренд**

Трендовые вещи соответствуют модным тенденциям и дополняют созданный вами стиль, выступают в роли акцента, делают образ более актуальным. Тренды меняются со временем. Это относится и к длине, и к фасону, и к цвету, и к деталям. Достаточно включить в гардероб несколько ключевых трендов.

- **Личные хиты**

Личные хиты – это те вещи, которые вам идут независимо от моды и их нельзя отнести к базовым вещам

МИНИМАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ для молодой девушки

- Три юбки (короткая, до колен, длинная)
- Три пары брюк (повседневные, вечерние, джинсы или что-то вроде них)
- Жакет (должен сочетаться с юбкой и брюками, чтобы носить как костюм)
- Блузки, подходящие ко всему вышеперечисленному
- Два платья (вечернее, маленькое черное)
- Тренчкот или макинтош
- Элегантное зимнее и осеннее пальто классического покроя
- Обувь: повседневные и вечерние туфли, ботинки, летние босоножки, сандалии, сапоги до колен, мокасины
- Сумки: рабочая вместительная, для выходного дня, вечерняя маленькая
- Купальник, шаль-парео
- Аксессуары (может быть много)

АНКЕТА

для подбора стиля, базового гардероба, прически

Имя	
Возраст	
Род занятий	
Цвет кожи	
Натуральный цвет волос	
Цвет глаз	
Цветотип внешности	
Предпочтения в цвете: • какие цвета или оттенки Вам больше всего нравятся?	
Какие цвета преобладают в Вашем гардеробе?	
Предпочтения в музыке: • любимые группы, певец или певица...	
Хобби, увлечения	
Предпочтения в отдыхе: • активный, домашний, общественный, походы, друзья, концерты, музеи, кино, кафе, дискотеки, другое...	
Предпочтения в стиле: • <i>свободный</i> (футболка, джинсы), <i>официальный</i> (белый верх, черный низ), <i>спортивный</i> (толстовки, кроссовки, кепки), <i>романтический</i> (юбки, платья), <i>фольклорный</i> (этнический), <i>эпатажный</i> (стремление выделиться из толпы), другое...	
Что боитесь носить или ни разу не носили, в том числе в цвете?	

Размеры одежды и обуви	
Рост (см)	
Ширина плеч (см)	
Обхват груди (см)	
Обхват талии (см)	
Обхват бедер (см)	
Тип фигуры	
Тип лица	
Ваши достоинства: что надо подчеркнуть?	
Ваши недостатки: что надо откорректировать, замаскировать?	
Какие вопросы Вашего имиджа Вас больше всего волнуют?	

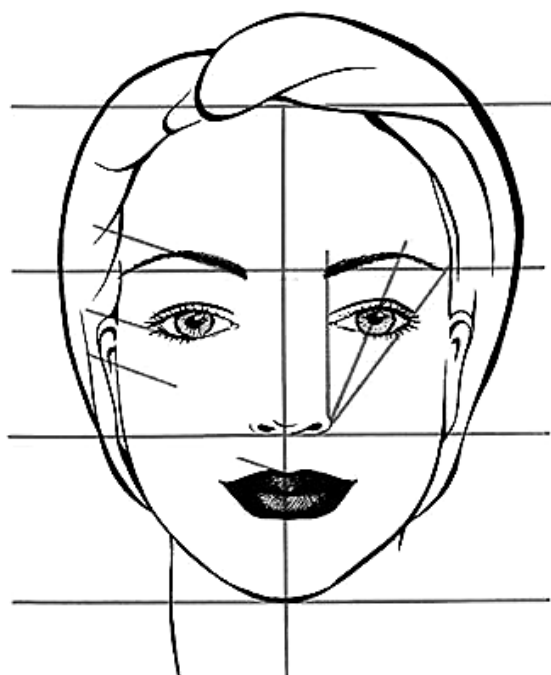
МАСТЕР-КЛАСС

«АЗБУКА КРАСОТЫ»



ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО

Идеальным считается лицо абсолютно симметричное.



Линия роста волос

Переносица

Кончик носа

Край подбородка

На идеальном лице:

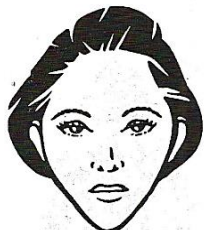
- расстояние по вертикали от линии роста волос на лбу до переносицы равно расстоянию от переносицы до кончика носа, от кончика носа до края подбородка в центральной его части;
- начало брови – это вертикальная линия, мысленно проведенная через внутренний угол глаза;
- изгиб брови – это линия, мысленно проведенная от крыла носа через зрачок;
- окончание брови определяется по линии, проведенной через внешний угол глаза;
- расстояние между глазами равно длине одного глаза;
- длина рта равна расстоянию между зрачками прямо смотрящего человека;
- ширина «идеального» лица равна двум третям высоты.

Идеальным считается **овальное лицо** с правильными пропорциями.

ФОРМА ЛИЦА

Женщины

УГЛОВАТОЕ



1. Ромбообразное



2. V-Треугольное



3. А-Треугольное

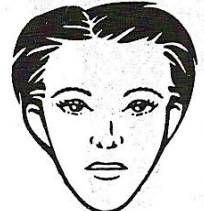


4. Прямоугольное



5. Квадратное

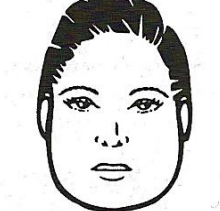
ОКРУГЛЕННОЕ



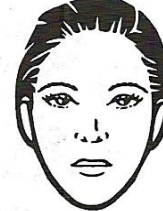
6. Сердцеобразное



7. Удлиненное



8. Грушеобразное



9. Овальное



10. Круглое

Мужчины

ANGLED



1. DIAMOND



2. V-TRIANGLE



3. A-TRIANGLE



4. RECTANGLE



5. SQUARE

CONTOURED



7. HEART



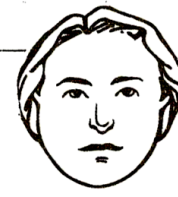
8. OBLONG



9. PEAR



10. OVAL



11. ROUND

ВЫБОР ПРИЧЕСКИ

(Женщины и мужчины)

Выбор прически зависит от формы лица, структуры и типа волос, пропорций тела

Форма лица	Особенности	Рекомендуется	Не рекомендуется	Очки
Овальное лицо	Лицо считается идеальным, овал принято считать классической формой	Овальному лицу идут любые стрижки и прически		Очки любой формы
Удлиненное лицо	Лицо имеет форму овала, растянутого по вертикали	Спадающие на лицо пряди, глубокий косой пробор, пышная прическа, плоская верхняя часть головы, широкие усы	Прямой пробор и длинные прямые волосы, длинные усы.	Круглые или широкие, перемычка должна быть широкой или расположена достаточно низко, низко расположенные дужки
Квадратное лицо	Тяжелая нижняя челюсть, широкий лоб	Волнистая фактура волоса, приоткрытые ушные раковины, косой пробор, асимметричные пряди, падающие на лицо, всевозможные усы	Густая челка, которая может утяжелить фронтальную часть лица, прямые стрижки, строгая линия усов.	Овальной, круглой или каплевидной формы
Прямоугольное лицо	Высокий лоб и длинный подбородок	Густая, длинная, прямая или асимметричная челка, завитые волосы	Прически из длинных прямых волос с вертикальными линиями	Овальной, круглой или каплевидной формы

Форма лица	Особенности	Рекомендуется	Не рекомендуется	Очки
Треугольное лицо	Широкие скулы и узкий подбородок, высокий широкий лоб	Высокий косой пробор, прическа без пробора, небольшой объем в верхней части головы, широкие усы, широкая борода на подбородке	Глубокий косой пробор, пышные прически, длинные баки, переходящие в бакенбарды, прически без баков, низкие усы, бакенбарды без бороды или острая бородка	Круглые, с тонкой оправой и узкой перемычкой
Круглое лицо	Широкие скулы, плавный переход краевых линий роста волос от подбородка через скулы к линии лба	Волосы, зачесанные от лица, никаких акцентов по бокам, высокий косой пробор или прическа без пробора, окладистая или подстриженная квадратом борода, длинные бакенбарды	Челка, волосы, зачесанные на лицо, глубокий пробор на боку, локоны, маленькие усы, борода округлой формы	Квадратные или угловатой формы с узкой перемычкой
Трапецевидное лицо	Лицо широкое с большими скулами, слегка сужается в верхней части	Пышная верхняя часть головы, глубокий косой пробор, окладистая борода или щетина	Высокий косой пробор, очень малый объем прически, отсутствие баков, высоко выбритые боковые части	Прозрачные книзу, с подчеркнутым верхним краем и широкой перемычкой

ОСОБЕННОСТИ ПРИЧЕСКИ

Поскольку волосы играют важную роль в том, какое впечатление мы производим на окружающих, женщины уделяют им много внимания. Чтобы определить свой стиль, имейте в виду несколько факторов:

- ваш образ жизни
- ваша индивидуальность
- ваш возраст
- ваше настроение
- ваши планы
- погода
- время года
- время дня
- пропорции лица и тела
- навыки по укладке волос

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ЖЕНСКИХ СТРИЖЕК

Волосы могут стать вашим козырем или причиной поражения. Зависит это только от того, сколько времени вы уделяете уходу за ними. Красивые волосы выглядят чистыми и блестящими.

Перед вами **пять основных типов женских стрижек**. На основе каждой из них можно делать различные прически:

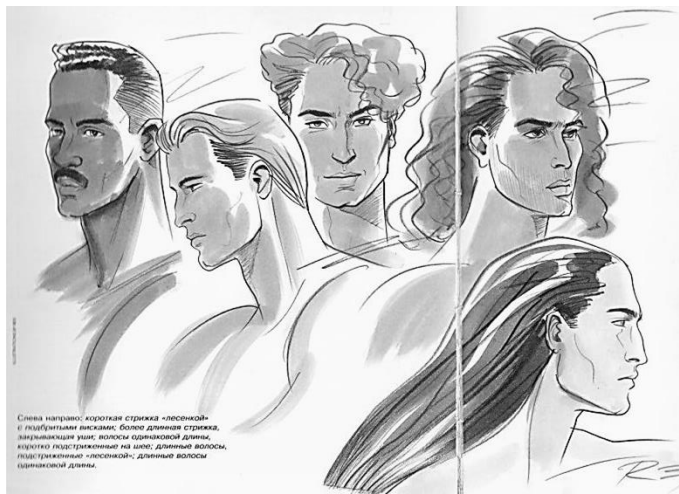
- длинные волосы одинаковой длины с челкой,
- длинные волосы одинаковой длины,
- стрижка «лесенкой» на длинных волосах,
- стрижка геометрической формы,
- стрижка «лесенкой» на коротких волосах.



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ МУЖСКИХ СТРИЖЕК

В моде на мужские прически существуют также **пять вариантов стрижек**:

- короткая спортивная стрижка «лесенкой» (длина на макушке 3-8см),
- короткая романтическая стрижка «лесенкой» (длина на макушке 8-13см),
- короткая геометрическая стрижка (длина на макушке 10-15см),
- стрижка «лесенкой» на длинных волосах (до воротника или плеч),
- длинные волосы одинаковой длины.



МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ПО СТРИЖКЕ

1. Короткая стрижка требует более сложного ухода, так как каждые 4-6 недель ей следует придавать форму.
2. Длина от подбородка до плеч подходит практически каждой женщине, независимо от возраста и типа волос.
3. Челки смягчают высокий лоб.
4. Очень круглые и сердцевидной формы лица прекрасно смотрятся с длинными волосами.
5. Очень тонкие волосы должны быть длиной до плеч или выше.
6. Если вы хотите существенно укоротить длинные волосы, отрежьте половину, а затем экспериментируйте с градуировкой и челкой.
7. Выющиеся волосы хорошо смотрятся длинными, если они густые и пышные
8. Будьте осторожны с градуировкой!
9. Регулярно подстригайте кончики волос, чтобы они выглядели аккуратными.
10. Если вы отращиваете волосы, срежьте кончики минимально.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

Используйте не больше 4-5 средств:

- шампунь (по типу волос),
- кондиционер (поверхностного или глубокого действия),
- маска (лечебная или восстанавливающая),
- ополаскиватель (снимает статическое электричество),
- серум (увлажнитель волос).

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ УКЛАДКИ

- с эффектом «мокрых волос»,
- с помощью фена и щеток,
- с помощью различных бигуди,
- с помощью «утюжков»,
- с помощью щипцов.

УКЛАДОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Помогают сохранить прическу:

- мусс или пенка (придает пышность волосам),
- лосьон для укладки (делает послушными, шелковистыми, защищает от перегрева)
- гель, воск, помадка (придает гладкость, послушность, кудрявость волосам),
- лак (фиксирует прическу).

УКЛАДКА ВОЛОС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Что необходимо:

- **Длинные волосы** - круглая щетка, плоская щетка, комбинированная расческа, расческа для начеса, бигуди, плойка для накручивания и выпрямления, спрей для придания объема, крем для волос, лак для волос, ламинат.
- **Короткие волосы** - маленькая круглая щетка, комбинированная расческа, гель или мусс, спрей для придания объема, воск или крем для волос, лак.

СОВЕТЫ ПО ОКРАШИВАНИЮ ВОЛОС

- Цвет ваших волос влияет на результат окрашивания
- Состояние ваших волос определяет результат окрашивания
- Светлые тона зрительно уменьшают густоту
- Глубокие тона зрительно увеличивают густоту волос
- Блондинки не всегда выглядят моложе
- Темные волосы не всегда молодят
- Чересчур светлый тон волос практически невозможно поддержать
- Темную краску практически невозможно удалить
- Волосы не должны быть однотонными
- Не стоит делать мелирование на всех волосах
- Меняйте оттенок волос в соответствии с временем года
- Если у вас светлые волосы, будьте осторожны с временными красками
- Переходите к новому цвету постепенно

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЦВЕТ ВОЛОС

1. Избегайте воздействия солнечных лучей на волосы.
2. Избегайте попадания на волосы хлорированной или соленой воды.
3. Пользуйтесь подкрашивающими шампунями и кондиционерами.
4. Используйте средства с кислотным уровнем pH ниже 6,5.
5. Не злоупотребляйте очищающими и придающими объем шампунями, шампунями против перхоти.

ПЕРМАНЕНТ

Никем не доказано, что вьющиеся волосы красивей и женственней прямых. Если вы все-таки решили сделать перманентную завивку, чтобы меньше времени уделять прическе, знайте, что каждая завивка повреждает волосы. Для того чтобы придать волосам объем, не обязательно подвергать их опасности.

Существует множество видов перманентной завивки. Ваш выбор определяется результатом, которого вы желаете достичь. Если у вас есть малейшие сомнения, выдержат ли ваши волосы завивку, особенно если они подвергались химической обработке, откажитесь от нее. Современные технологии стрижки и средства для укладки помогут вам придать волосам необходимый объем, избежав вредного влияния перманентной завивки.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

(женщины и мужчины)

Старение кожи неотвратимо, но это не означает, что вы бессильны контролировать то, как она будет выглядеть с годами. Большинство признаков увядания вызваны следующими факторами:

- естественное старение
- солнце - самый мощный ускоритель старения
- обезвоживание
- курение
- лишний вес
- алкоголь, кофе, сладости
- стрессы
- отсутствие физических нагрузок
- недосыпание



Нанесение крема
по массажным линиям

Главное в уходе за кожей – определить, что ей нужно, и дать ей это.

Типы кожи: **нормальная, жирная, сухая, чувствительная или комбинированная.**

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Очищение – самая важная составляющая ухода за кожей. Его цель – тщательно удалить весь макияж, избыток жира, грязь и омертвевшие клетки, не растягивая кожу.

- **Нормальную кожу** очищайте мягким средством, растворимым в воде или молочком.
- **Жирную кожу** очищайте гелем или лосьоном, содержащие салициловую кислоту и устраняющие бактерии.
- **Сухую кожу** очищайте нежным молочком или средством, растворимым в воде и оставляющим на ней смягчающую пленку.
- **Чувствительную кожу** очищайте нежным, растворимым в воде средством или молочком.
- **Комбинированную кожу** очищайте пенящимися средствами или лосьонами, содержащими салициловую кислоту.

ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Отшелушивающие средства удаляют омертвевшие клетки, и кожа приобретает гладкий вид. Скребите полы, но не кожу!

Найдите эксфолиант (средство для удаления омертвевших клеток), который подходит вашему типу кожи:

- **Нормальная кожа** – махровая салфетка, полирующая маска, АНА-продукты.
- **Жирная кожа** – отшелушивание АНА-продуктами во избежание трения, провоцирующего вспышку акне.
- **Сухая кожа** – махровые салфетки, шелковые рукавички, маски, которые наносятся массирующими движениями и смываются водой (овсяная).
- **Чувствительная кожа** – махровая салфетка с очищающим средством, шелковые рукавички, отшелушивающая маска.
- **Комбинированная кожа** – любые эксфолианты, рекомендованные для нормальной и жирной, склонной к акне коже.

УВЛАЖНЕНИЕ

- Увлажняющие средства удерживают воду в коже, что делает ее упругой и более гладкой.
- Совсем не обязательно увлажнять все лицо. Иногда достаточно нанести легкий крем под глаза или немного увлажняющего средства на сухую кожу щек.
- Полезно также менять увлажнитель в зависимости от времени года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ –

маски, массаж, чистка лица

ТОНКОСТИ МАКИЯЖА

(женщины)

Правильный выбор декоративной косметики в значительной степени определяет то, насколько хорошо вы выглядите

- **Тональный крем**

Функция крема состоит в том, чтобы выровнять тон и текстуру кожи. Правильно наложенная основа практически незаметна на коже.

Крем должен соответствовать естественному оттенку вашей кожи. Избегайте розоватых тональных кремов. Они не придают коже здоровый вид и не корректируют желтоватый оттенок. Если лицо заметно светлее, чем шея, приобретите крем на один-два тона темнее.

Если вы немного загорели, вам следует пользоваться другой основой. При загаре кожа на лбу, подбородке, вокруг глаз и рта обычно темнее, чем на щеках, что усложняет выбор крема. Следует подобрать основу, соответствующую цвету кожи шеи.

- **Корректор**

Благодаря плотной непрозрачной текстуре корректор является прекрасным средством для маскировки дефектов и обесцвеченных участков кожи, которые не может скрыть тональный крем.

Корректор не обязательно использовать с другой косметикой, он должен быть на один-два тона светлее кожи.

- **Пудра**

Пудра закрепляет основу и корректор, предотвращает скапливание кремовых средств в морщинках, делает кожу гладкой. Визажисты пользуются рассыпчатой пудрой (лицо выглядит более естественно).

Чересчур светлая пудра не сделает вас свежее – вы будете выглядеть так, будто вас обсыпали мукой. Слишком темная не может справиться с бледностью, а лишь создаст впечатление неумытого лица.

- **Румяна**

Румяна выполняют две функции: придают лицу здоровый вид и слегка выделяют скулы. Хорошие румяна выглядят на щеках очень естественно, поэтому выбирайте средство с текстурой, которая идеально подходит вашей коже. Естественный цвет ваших губ является хорошим индикатором в поиске оттенка румян. Избегайте румян, которые имеют слишком явный блеск. Бронзовый – лучший оттенок румян.

- **Брови**

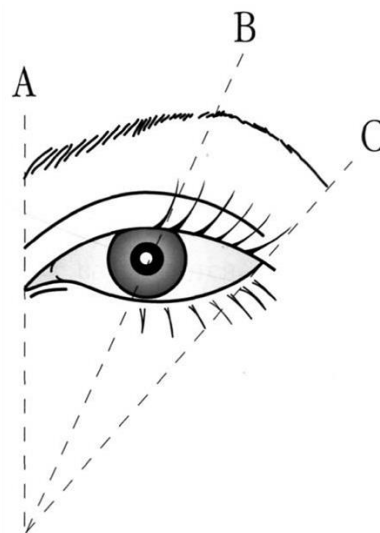
Если ваши брови нуждаются в серьезном «заполнении», вам следует иметь специальное средство.

- **Карандаш** для бровей имеет более сухую и матовую структуру, нежели карандаш для глаз, что дает ему возможность воспроизводить недостающие волоски.

- **Пудра** для бровей создаст иллюзию густых бровей. Она имеет густую матовую текстуру и представлена оттенками, совпадающими с естественным цветом бровей.

- **Гель** для бровей делает их зрительно более густыми.

Чтобы брови выглядели естественно, выбирайте более светлый карандаш или пудру. Если у вас очень светлые брови, подчеркните их светло-коричневым или сероватым цветом.



Оптимальная длина брови

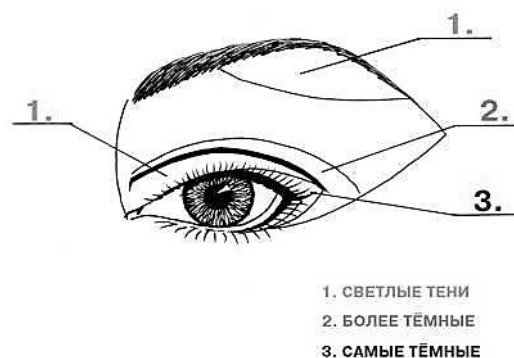
- **Тени для век**

Тени дают возможность оттенить глаза и придать им желаемую форму.

При их выборе следует учитывать следующие факторы: **текстуру** (гладкие, легкие, шелковистые), **эффект** (матовые или блестящие), **интенсивность** (количество пигмента).

Для оптимального макияжа необходимо иметь тени трех видов интенсивности:

- ✓ **темные тени** для обводки глаз
- ✓ **тени средней интенсивности** для верхнего века
- ✓ **светлые тени** для подсвечивания небольших участков вокруг глаз.



Не стоит подбирать тени под цвет глаз. Возьмите контрастный оттенок, чтобы сделать глаза выразительными. Будьте осторожны с блестящими тенями. Яркие тени могут выглядеть очень эффектно, только если их не слишком много. Помните, что естественный оттенок кожи определяет, как на ней будут выглядеть тени!

- **Подводка для глаз**

Подводка придает глазам форму и оптически увеличивает густоту ресниц. Каким бы ни был цвет вашей кожи и волос, подводка для глаз классических нейтральных тонов – всегда лучший выбор.

- **Тушь для ресниц**

Густые темные ресницы считаются признаком чувственности и молодости. Есть тушь удлиняющая, утолщающая, кондиционирующая. Кроме этого существуют следующие типы: растворимая в воде, влагоустойчивая, сухая, прозрачная.

- **Помада**

В состав помады входит три ингредиента: воск, жир, пигмент.

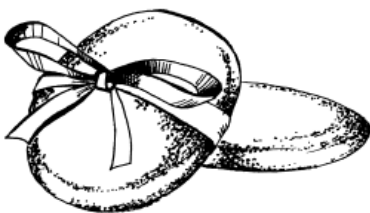
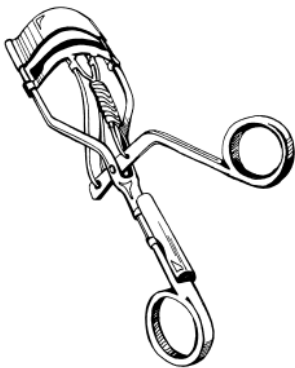
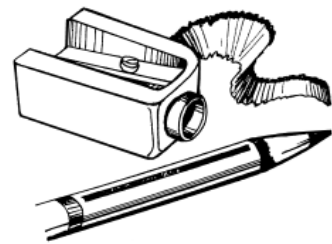
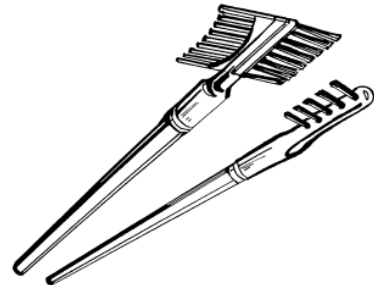
1. Каждой женщине необходима хорошая помада для повседневного пользования
2. Каждой женщине необходим хотя бы один карандаш для губ
3. Чем темнее кожа, тем насыщеннее должен быть оттенок помады
4. Не обязательно подбирать цвет помады к цвету румян
5. Смешивание цветов – лучший способ варьировать оттенок губ до достижения желаемого эффекта.

Косметические средства с течением времени портятся. Храните ее в прохладном сухом месте, плотно закрытой и чистой. Помните: солнце – злейший враг косметики!

НАБОР КОСМЕТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ

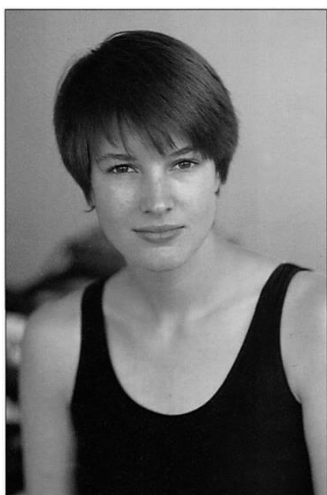


- кисточка для пудры
- кисточка для подводки глаз
- кисточка для нанесения теней
- кисточка для губ
- кисточка для румян
- расческа для разделения ресниц
- пинцет
- ножницы
- точилка для карандашей
- щипцы для завивки ресниц
- щеточка для бровей
- кисточка для жидкой подводки
- ватные тампоны на палочке
- косметические губки
- косметичка



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И НАНЕСЕНИЯ МАКИЯЖА

Лицо – это ваша визитная карточка. А макияж отражает ваше отношение к моде и представление о себе. Искусство макияжа – хорошо выглядеть, без толстого слоя косметики, подчеркнув природную красоту лица!



1 Определяем тип кожи



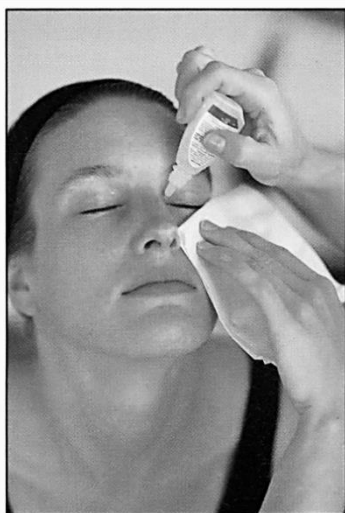
2 Наносим отшелушиватель на сухие участки кожи.



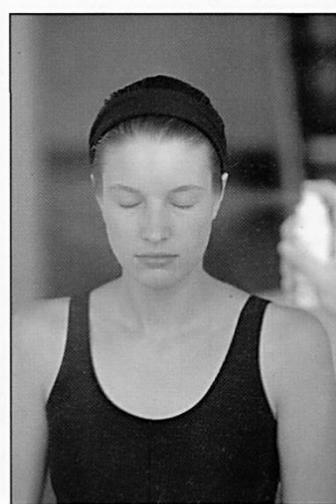
3 Снимаем отшелушиватель мягкой замшевой тряпочкой.



4 Причесываем брови щеточкой.



5 Закапываем глазные капли.



6 Увлажняем кожу минеральной водой.



7 Наносим увлажняющий крем легким похлопыванием.



8 Проверяем состояние кожи.



9 Распределяем основу вокруг скул и у линии волос.

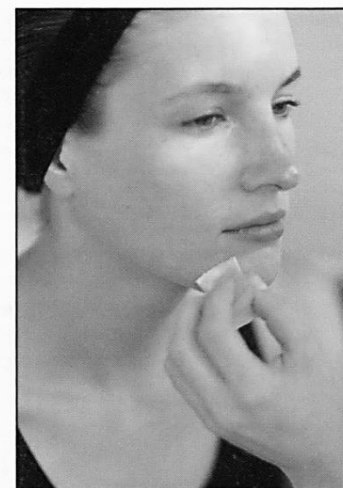
STEPHEN WOLTER



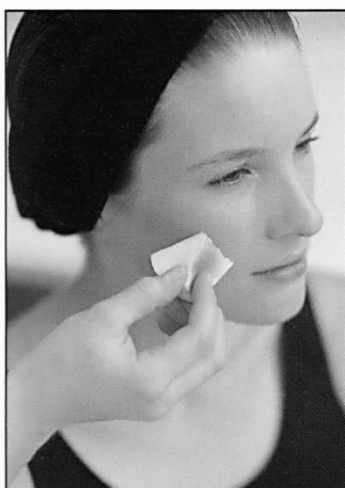
10 Наносим грим (консилер) под глаза.



11 Маскируем гримом угри.



12 Распределяем основу по лицу.



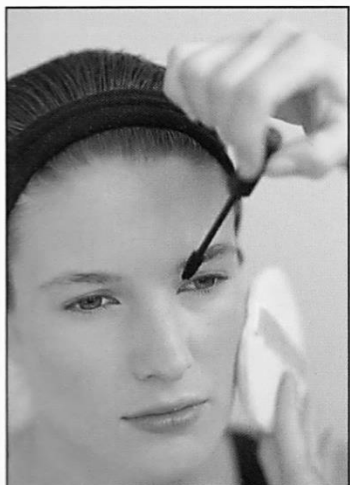
13 Наносим и равномерно распределяем жирные румяна.



14 Накладываем пудру теплого оттенка с помощью губки.



15 Подправляем пудрой «просветы» в бровях.



16 Приглаживаем непослушные брови увлажненной щеточкой для туши.



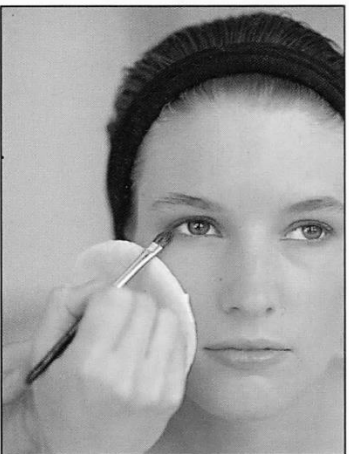
17 Покрываем губы прозрачным блеском.



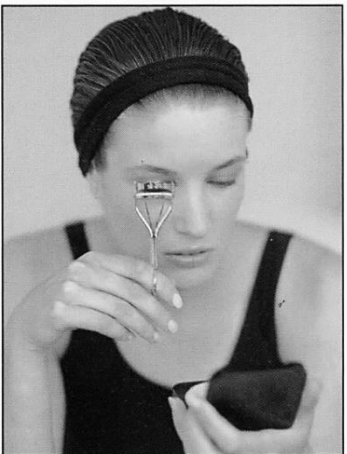
18 С помощью губки-апликатора наносим на веки тени естественного тона.



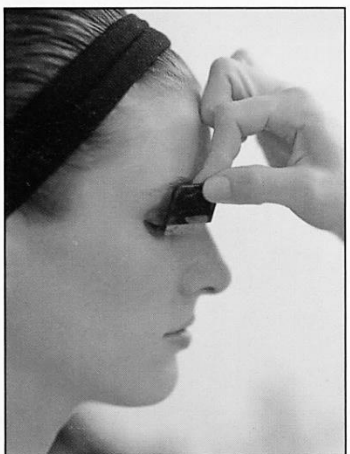
19 Подводим глаза кисточкой.



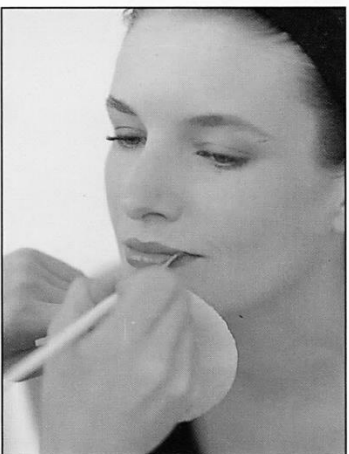
20 Дополнительно наносим тени.



21 Загибаем верхние ресницы.



23 Расчесываем ресницы с помощью специальной щетки.



24 Кисточкой наносим губную помаду.



25 Удаляем излишки помады салфеткой.

УХОД ЗА РУКАМИ

Маникюр

Чтобы получить идеальный маникюр, сделайте следующее:

1. Снимите старый лак.
2. Подпилите ногти.
3. Отодвиньте кутикулу и почистите ногти.
4. Сделайте массаж ногтей.
5. Отполируйте ногти.
6. Нанесите базовое покрытие.
7. Нанесите лак.
8. Снимите излишки лака.
9. Нанесите закрепитель.

УХОД ЗА НОГАМИ

Педикюр

Идеальный педикюр включает в себя обработку, оформление ногтей и покрытие их лаком, а также удаление омертвевшей кожи и смягчение мозолей.

1. Удалите остатки старого лака.
2. Состригите ногти и подпилите их.
3. Нанесите средство для смягчения кутикулы и погрузите ноги в теплую мыльную воду на 5-10 минут.
4. С помощью скребка для ног и пемзы удалите омертвевшую кожу и мозоли со ступней и пальцев.
5. Отодвиньте кутикулу палочкой из апельсинового дерева. Удалите грязь из-под ногтей другим концом палочки.
6. Выньте ноги из воды и вытрите их насухо, особенно между пальцев.
7. Нанесите увлажняющий крем на ступни.
8. Вставьте между пальцев разделители или салфетку.
9. Деревянной палочкой с ватой, смоченной жидкостью для снятия лака, удалите с ногтей остатки крема.
10. Нанесите на ногти базовое покрытие, два слоя лака и закрепитель.

ВЫБОР ПАРФЮМА

Удачно подобранный запах, как дорогое платье,
выделяет вас из толпы и привлекает внимание окружающих.

- **Духи (Parfum)**

Яркий, насыщенный, самый стойкий аромат. Содержат 20-30% парфюмерного экстракта. Принадлежность вечернего туалета (приём, банкет, театр, свидание). Запах хороших духов может держаться от 5 до 10 часов.

- **Парфюмерная вода (Eau de parfum)**

Легкий, «интеллигентный» вариант духов. Содержит 10-20% парфюмерного экстракта. Можно использовать в течение дня. Запах держится от 3 до 10 часов.

- **Туалетная вода (Eau de toilette)**

Легкий, ненавязчивый аромат на каждый день (для молоденьких девушек и деловых леди). Содержит 5-10% парфюмерного экстракта. Запах держится до 3 часов. Хорошо подходит для летнего зноя.

Структура аромата имеет три ноты

1. Верхняя нота создает первое впечатление о запахе, быстро выветривается.
2. Нота сердца раскрывается через 1-2 часа, характеризует тип запаха.
3. Базовая нота ощущается в завершающей стадии испарения духов, обеспечивает стойкость запаха, шлейф.

Помните: одни и те же духи или туалетная вода совершенно по-разному могут пахнуть на коже разных людей.

Как выбрать аромат?

- Собираясь за покупкой, убедитесь, что кожа ничем не пахнет.
- Перед походом в магазин не рекомендуется пить кофе, а также употреблять кориандр и карри.
- В парфюмерный магазин лучше всего приходить до обеда, так как обоняние особенно обостряется к полудню.
- Для того чтобы правильно определить запах, надо распылить парфюм на полоску на расстоянии 50 см, а потом нанести каплю на кожу.
- Нанесите духи или туалетную воду на запястье или локтевой сгиб. Подождите несколько минут, чтобы запах рассеялся и соединился с естественным запахом вашей кожи, а затем вдохните. Запомните свое впечатление, а через час попробуйте ещё раз ощутить этот аромат. И только тогда уже судите, нравится он вам или нет.
- Выбирая аромат, не нужно стремиться к тому, что перенюхать как можно больше различных флакончиков, лучше ограничиться двумя-тремя, иначе легко запутаться в предложенных запахах.
- Если ничего выбрать не удалось, можно взять бумажные полоски с нанесенными на них ароматами с собой. Спустя некоторое время, их можно будет снова понюхать, чтобы определиться с запахом.

Как правильно наносить духи?

Духи, парфюмерную и туалетную воду наносят по 2-3 капли в областях запястья или локтевых сгибов, шеи, за ушами. В этих местах находятся вены, пульсация и тепло которых помогает аромату полнее раскрыться.

Как хранить?

- Срок годности не распакованных духов (при правильном хранении) около 3-х лет. После начала использования - от нескольких месяцев до 1,5 лет.
- Храните духи в темном, защищенном от влажности и высокой температуры месте.
- Не следует хранить парфюм в ванной комнате. Воздействие температуры и влажности быстро разрушит формулу аромата. Идеальное место для парфюма – ящик комода или полка в холодильнике.

МУЖЧИНЫ. ОСНОВНОЙ УХОД

Волосы

- Основные средства по уходу за волосами:
 - шампунь (по типу волос),
 - кондиционер (поверхностного или глубокого действия),
 - маска (лечебная или восстанавливающая),
 - ополаскиватель (снимает статическое электричество),
 - серум (увлажнитель волос).
- Укладочные средства помогают сохранить прическу:
 - мусс или пенка (придает пышность волосам),
 - лосьон для укладки (делает послушными, шелковистыми, защищает от перегрева)
 - гель, воск, помадка (придает гладкость, послушность, кудрявость волосам),
 - лак (фиксирует прическу).

Борода и усы

Волосы на лице можно использовать для уравнивания пропорций или для подчеркивания индивидуальности.

- Небольшой подбородок – небольшая «козлиная» бородка для удлинения лица
- Подбородок сильно выдается вперед – короткая, аккуратная борода, закрывающая весь подбородок и челюсть.
- Тонкая верхняя губа – усы или эспаньолка.
- Регулярно подстригайте бороду.

Волосы в носу и ушах

- Своевременно удаляйте все видимые волосы из ушей и носа с помощью щипчиков или специального триммера.

Брови

- Сросшиеся брови – удаляйте пинцетом лишние волосы, чтобы получить две отчетливые брови.
- Удаляйте длинные, жесткие, торчащие волосы.

Техника бритья

- При нормальном состоянии кожи бриться рекомендуется ежедневно по утрам, особенно при обильном росте темных волос на лице.
- Какой бритвой воспользоваться — вопрос вкуса и личных привычек. Однако специалисты-косметологи утверждают, что наиболее эффективное бритье дает «опасная» бритва, за ней следует безопасная (станок), и только на третьем месте — электробритва
- Сначала следует размягчить щетину, для этого несколько раз ополаскиваем лицо горячей водой, температура воды должна быть терпимой для кожи. Для полного размягчения жестких волос можно воспользоваться горячим компрессом для чего на несколько минут наложите на кожу салфетку, смоченную горячей водой.
- Размякшие волосы несостоявшейся бороды и усов нужно тщательно намылить. Крем или пену для бритья наносят на влажную кожу лица и в течение двух-трех минут дают волосам возможность "прочувствовать" действие специальных компонентов крема, а затем приступают к собственно бритью. Если для нанесения крема на лицо вы используете помазок, то желательно приобрести самый лучший - из шерсти барсука или белки - синтетика в таком тонком деле вовсе нежелательна.
- Затем взять бритву. Ополоснув лезвие горячей водой, ведите его ровно, в направлении роста волос. Естественно, что в некоторых труднодоступных для бритвы местах придется пройтись и "против шерсти", но лучше не злоупотреблять - это как раз и провоцирует так не любимые нами раздражения.
- Начинать следует со щек. А вот подбородок и верхнюю губу лучше брить в последнюю очередь, так как именно здесь располагается самая жесткая щетина, на которую желательно подольше воздействовать кремом для бритья с целью достижения необходимой мягкости волос. Во избежание порезов следует многократно и тщательно ополаскивать лезвие бритвы горячей водой.
- Последний этап. Ополоснуть лицо прохладной водой и смыть остатки мыльной пены. Затем вытираемся. Не следует при этом тереть кожу - вполне достаточно промокнуть ее мягким полотенцем.
- Нанести крем, гель или одеколон (что кому нравится).

Запах

- Пользуйтесь парфюмерией (одеколон, туалетная вода), запах которой вам действительно нравится.
- Пользуйтесь средством умеренно.

- «Накладывайте аромат слоями»: гель для душа, дезодорант, бальзам или лосьон одной линии. Не смешивайте разные запахи.
- Запах пота нет смысла забивать сильными ароматами - твои живые феромоны все равно победят искусственно законсервированные ароматы сандала и цитрусовых. Выбирай себе дезодорант с эффектом антиперспиранта, который уменьшает потоотделение и одновременно уничтожает основных виновников запаха - бактерий.

Средство после бритья

- Сужает поры
- Выбирайте безалкогольные препараты. На коже не должно возникать ощущение жжения, лишь легкое пощипывание
- Наносите после ополаскивания лица холодной водой

Бальзам/лосьон

- Мягко сужает поры. Если у тебя на крыльях носа и лбу постоянно образуются угри, значит, ты недостаточно хорошо обезжириваешь кожу. Протирай утром и вечером проблемные зоны очищающим лосьоном. Старайся не заползать особенно на чистые участки кожи, которые, возможно, наоборот, страдают от сухости и требуют применения питательного крема.

Туалетная вода

- Туалетная вода – современный эквивалент мужских духов.
- Аромат лучше всего ощущается, если наносить его на пульсирующие точки: внутренние поверхности запястий, за ушами, по бокам шеи.

Лучезарная улыбка – неотъемлемая часть имиджа ухоженного мужчины

- Следите за здоровьем своих зубов
- Посещайте стоматолога не реже раза в год в целях профилактики
- Ежедневно используйте нить для очищения межзубного пространства
- Поддерживайте полость рта в должном состоянии
- После приема пищи используйте ополаскиватель или почистите зубы
- Для исправления зубов обратитесь к ортодонт

Ухоженные руки

- Ногти должны быть чистыми и аккуратно подстриженными, чтобы вашу руку было приятно пожать.
- Кутикулу следует аккуратно отодвигать, чтобы она не расслаивалась (после ванны, пальцем или специальной палочкой).
- Если руки все время на виду и их вид имеет значение, регулярно делайте маникюр.
- При сухой коже используйте крем для рук без отдушек.
- Для смягчения мозолей или огрубевшей кожи используйте пемзу или скраб домашнего приготовления (лимонный сок + морская соль).

Уход за ногами

- Всегда носите обувь, которая подходит вам по размеру.
- Носите носки из натуральных, «дышащих» материалов: хлопка, шерсти, шелка.
- Регулярно подрезайте ногти на ногах, не оставляя острых уголков.
- Используйте пемзу для устранения огрубевшей кожи.
- После душа или ванны тщательно вытирайте стопы, особенно пространство между пальцами.
- Помните, что бородавки не проходят сами по себе и требуют лечения.
- При грибковых заболеваниях – обращайтесь к врачу.
- Время от времени делайте массаж для ног.
- Помните, что если летом вы ходите в сандалиях, ваши стопы должны быть всегда чистыми, а ногти ухоженным!
- Ежедневное проветривание обуви способно в два раза снизить интенсивность запаха пота от ног.
- Чтобы уменьшить потливость, можно прибегнуть к старому испытанному методу: каждый вечер делать десятиминутную ванну для ног в подсоленной теплой воде. Носки из натуральных тканей, стельки и кремы с антибактериальным эффектом также помогают решить проблему.

МАСТЕР-КЛАСС

«ЯЗЫК ЖЕСТОВ, МИМИКИ, ПОЗ»



ЯЗЫК ЖЕСТОВ

Проверьте свое умение
понимать и правильно интерпретировать невербальные сигналы

(Правильных ответов может быть несколько)

- 1. Ваш собеседник сидит, откинувшись на спинку стула, скрестив руки на груди, кулаки сжаты. Он:*
 - защищается;
 - неудобно сидит на стуле;
 - понемногу начинает злиться на вас.
- 2. Ваш собеседник, похоже, расслабился, он вас почти не слушает. Пока вы говорите, он цепляется ногой за ножку стула. Он:*
 - засыпает и пытается победить дремоту;
 - воодушевлен вашим предложением;
 - Равнодушен к вашим словам.
- 3. Внезапно Ваш собеседник вскакивает, хватая другой складной стул и садится на него верхом. Он использует стул в качестве:*
 - щита;
 - средства обороны;
 - С его помощью он как бы «взвешивает» ваше предложение.
- 4. Ваш собеседник подпирает рукой подбородок, охватив ладонью щеку и поставив указательный палец на висок. Он:*
 - устал;
 - оценивает ваше предложение;
 - скучает.
- 5. Ваш собеседник вас слушает, а потом поворачивается на стуле так, что его тело и ноги оказались обращены к двери. Он хочет:*
 - посмотреть в окно;
 - размяться;
 - чтобы беседа поскорее закончилась.

6. Вы заметили, что глаза вашего собеседника блуждают по комнате, останавливаясь то на картине, то на окне. Это признак того, что:
- A. ему не удобно;
 - B. на него произвела впечатление обстановка конторы;
 - C. ему уже не интересно.
7. Ваш собеседник наклонился вперед, он практически сидит на краю стула. Это значит, что:
- A. вам пора закругляться;
 - B. собеседник очень заинтересован;
 - C. ему неудобно сидеть.
8. Ваш собеседник расстегивает пиджак. Это значит, что:
- A. ему жарко;
 - B. он нервничает;
 - C. он расположен к вам и испытывает к вам симпатию.
9. Ваш слушатель снимает очки и покусывает дужку. В то же время он хлопает себя по подбородку, встает и начинает ходить по комнате. Он смотрит перед собой, но не рассматривает отдельные предметы. Это значит, что:
- A. он принимает решение;
 - B. он взвешивает разные возможности;
 - C. он хочет уйти.

Ответы:

1. **Вариант А.** Ваш слушатель бессознательно установил защитный барьер. Он отвергает то, что вы ему говорите.
2. **Вариант С.** Такие движения — явный признак равнодушия. Ему совершенно не интересно, что вы говорите, и он старается устроиться поудобнее.
3. **Вариант А.** Стул служит щитом. Можно считать, что собеседник не принимает ваше предложение. Попробуйте другой подход.
4. **Вариант В.** Хороший признак. Он серьезно обдумывает ваше предложение. Он явно заинтересован.
5. **Вариант С.** Он хочет, чтобы встреча закончилась как можно быстрее. Он потерял к вам интерес.
6. **Вариант С.** Еще один знак, что собеседнику не интересно. Если человек не хочет смотреть вам в глаза, это обычно считается признаком равнодушия.
7. **Вариант В.** Он очень хочет сотрудничать с вами.
8. **Вариант С.** Это значит, что ваш собеседник расположен к вам и испытывает дружеские чувства.
9. **Варианты А и В.** Собеседник задумался. Лучшее, что вы можете сделать в этот момент, это дать ему возможность подумать над вашим предложением, и не отвлекать его. Он достаточно заинтересован, чтобы принять серьезное решение.

ЖЕСТЫ

Произвольные

выполняются сознательно,
для передачи информации
собеседнику

жесты понятий

указательные

воли, желания

усиливающие мысль

эмоциональные

изобразительные

ритуальные

сигнальные

Непроизвольные

совершаются неосознанно,
спонтанно и служат
признаком чего-либо

открытые

обороны, защиты

размышления, оценки

сомнения, неуверенности

несогласия

заинтересованности

уверенности

нежелания слушать

жесты лжи

ЖЕСТЫ И ПОЗЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОДАВАТЬ СОБЕСЕДНИКУ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Жесты и позы закрытости:

- Скрещенные на груди руки. Закрытость усиливается, если пальцы сжаты в кулаки, а плечи приподняты
- Сидение верхом на стуле, при котором спинка стула является как бы щитом. Этот жест говорит, что человек демонстрирует явное превосходство и даже агрессию

Жесты и позы подозрительности и скрытности:

- Сложенные руки, отклоненный назад корпус, скрещенные ноги, голова наклонена вперед, взгляд исподлобья
- Ступни и корпус повернуты по направлению к выходу — знак того, что человек настроен закончить встречу
- Потирание лба, висков, подбородка; прикрывание лица руками

Жесты нервозности:

- Покашливание, прочищение горла
- Беспрестанное курение сигарет. Сигарету зажигают, лишь тогда напряжение чуть спадает
- Рука прикрывает рот (этот жест передает эмоции широкого спектра от сомнения в себе до явной лжи), локти упираются в стол, образуют пирамиду, вершина которой (кисти рук) расположена прямо перед ртом

Жесты неуверенности:

- Переплетенные пальцы рук, при этом большие пальцы нервно двигаются или пощипывают ладони
- Человек грызет или просто держит во рту авторучку или карандаш
- Почесывание под мочкой уха, почесывание боковой поверхности шеи

Жесты скуки:

- Постукивание по столу рукой или по полу ногой
- Голова лежит на ладони, ее как будто подпирают, глаза полуприкрыты
- Машинальное рисование на бумаге

Жесты нежелания слушать:

- Опущенные веки
- Почесывание в ухе, «сверление» в ухе
- Человек снимет очки, демонстративно откладывает их в сторону

Жесты несогласия (вытеснения):

- Собираение несуществующих пылинок, ворсинок с одежды

Жесты лжи:

- Прикрывание рта рукой, покашливание
- Прикосновение к носу
- Потирание века
- Почесывание шеи
- Оттягивание воротничка рубашки

РУКОПОЖАТИЕ – ЗНАК ДОВЕРИЯ, РАДУШИЯ И... НЕ ТОЛЬКО

Типы рукопожатий

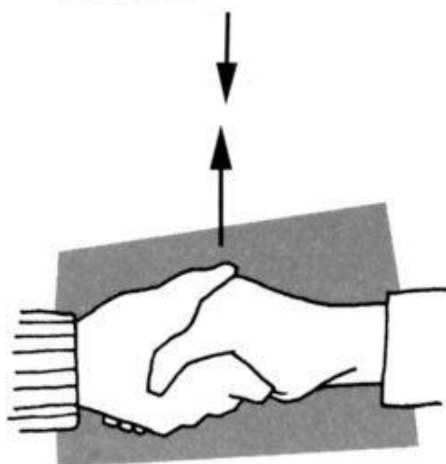
- **Доминирующее**

Ладонь вниз - установление контроля над ситуацией



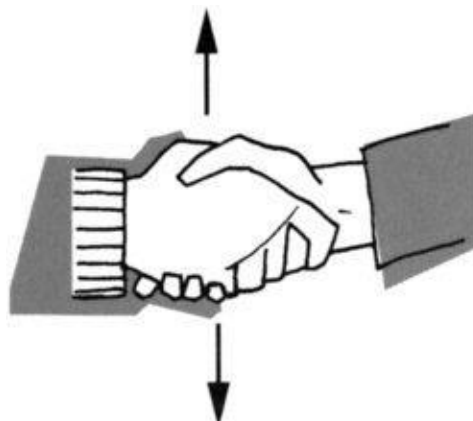
- **Покорное**

Ладонь вверх – передача собеседнику контроля над ситуацией, подчинение



- **Равноправное**

Ладонь в вертикальном положении – равенство и взаимное уважение



- **Обеими руками**

Демонстрация искренности и глубины чувств. Сопровождается прямым взглядом в глаза, открытой улыбкой и произнесением имени собеседника



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Невербальный язык одной нации отличается от невербального языка другой нации.

НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЖЕСТЫ

1. КОЛЬЦО



Европа и Северная Америка: О'кей!
Средиземноморье, Россия, Бразилия, Турция: Знак отверстия; сексуальное оскорбление, Гомосексуалист
Тунис, Франция, Бельгия: Нуль; Никчемность
Япония: Деньги; Монеты

2. БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ



Повсеместно: Отлично; О'кей; Автостоп
Европа: Один
Австралия: Пошел к черту!
Греция: Отвали (толчок вперед)
Япония: Мужчина; Пять

3. ЗНАК V



Средиземноморье: Жена тебе изменяет
Мальта, Италия: Защита от сглаза (когда пальцы указывают)
Южная Америка: Защита от неудачи (вращение)



Великобритания, Австралия, Новая Зеландия, Мальта: Отвали!
США: Два
Германия: Победа
Франция: Мир

Неверное истолкование жестов приводит к неловкостям в общении с представителями других культур.

При поездке за границу, заранее изучите невербальный язык той страны, куда собираетесь.

МИМИКА И ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИИ

Лицо человека - главный источник информации, показатель его чувств. Основные мимические движения одинаковы у всех людей во всем мире.



Счастье



Печаль



Страх



Удивление



Гнев

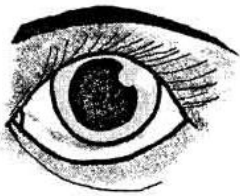


Отвращение

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

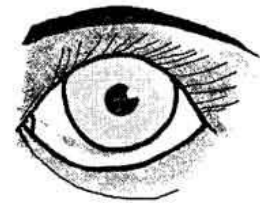
С помощью глаз передаются самые точные и открытые сигналы. **Выражение глаз сложно контролировать сознательно. Никто не способен контролировать поведение своих зрачков.** Поэтому трудно лгать глазами.

При дневном свете **зрачки** непроизвольно **расширяются или сужаются** в зависимости от реакции на услышанное.



Когда человек **эмоционально возбужден** или **чем-то заинтересован** - его зрачки **расширяются**.

Если человек **мрачен, сердит** или **пытается скрыть, утаить** информацию – зрачки **сужаются**.



Взгляд оказывает сильное воздействие и вызывает активную реакцию.

- **Пристальный взгляд** вызывает чувство неловкости и протеста. Он может выражать как простое любопытство, так и злобу или враждебность.
- **Взгляд в упор** носит явно **агрессивный характер**.
- **Взгляд искоса**, если он сопровождается опущенными вниз бровями, нахмуренным лицом или опущенными уголками рта, выражает подозрительность, враждебность или критику.
- **Прикрытые веки** - попытка убрать вас из поля своего зрения, потому что вы надоели, стали неинтересны, или превосходство над вами.
- Скванный собеседник, который **редко встречается с Вами взглядом**, раздражает, не пользуется доверием.

Чтобы производить хорошее впечатление на собеседника, необходимо научиться **управлять своим взглядом**.

Ваш взгляд должен встречаться с взглядом собеседника **около 60-70% всего времени общения**.

КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА?



«Одна из величайших драгоценностей мира – настоящая естественная улыбка. Она обычно возникает постепенно, освещая все лицо, и длится не долго, но вполне достаточно, чтобы быть ясно увиденной. Исчезает она с таинственной медлительностью, как будто бы тает. Сравнить ее можно только с улыбкой любящей матери или радующихся друг другу детей. Такие улыбки бывают только у людей с открытым добрым характером».

Э.Берн,
американский психолог

Как отличить искреннюю улыбку от фальшивой?

- **Фальшивая улыбка** обычно появляется у собеседника **чуть раньше или чуть позже**, чем ожидаете.
- **Фальшивая улыбка слишком долго** держится на лице. **Естественная улыбка** длится недолго, примерно, **4 секунды**.

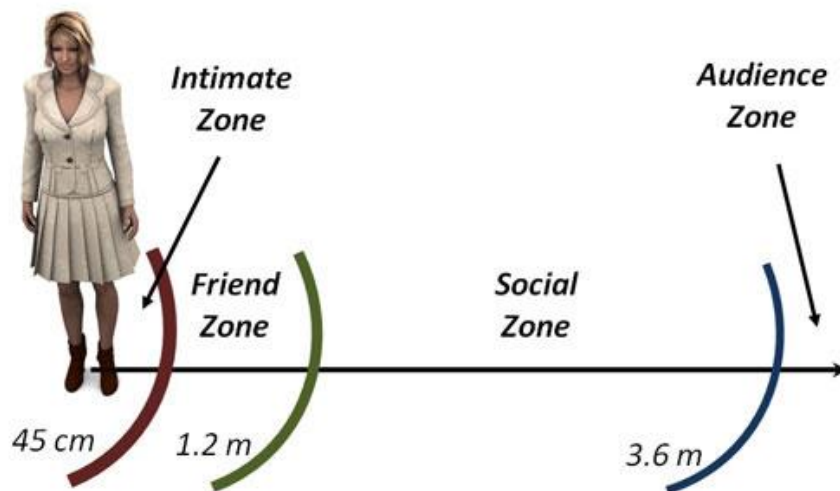
Когда люди улыбаются, их лица делаются несравненно лучше. В улыбке проявляется красота человеческого лица. Улыбающееся лицо чаще вызывает к себе расположение.

Установлено, что, если при плохом настроении заставить себя несколько раз улыбнуться, то, несмотря на вымученность улыбки, неожиданно почувствуешь облегчение.

А если настроение хорошее, то тут следует «раздавать» улыбки направо и налево.

ДИСТАНЦИИ ОБЩЕНИЯ

Каждый человек стремится иметь определенное постоянное пространство для себя, на котором он чувствует себя комфортно. Личная территория человека делится на 4 пространственные зоны.

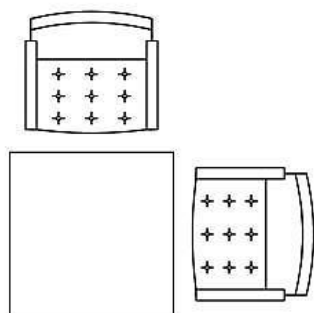


ЗОНЫ ОБЩЕНИЯ	ПРЕДЕЛЫ	НАЗНАЧЕНИЕ
ИНТИМНАЯ ЗОНА <ul style="list-style-type: none"> • Подзона: сверхинтимная 	0 – 45 см 0 – 15 см	Для общения с родственниками и близкими друзьями. Для общения с любимыми, самыми близкими и родными людьми.
ЛИЧНАЯ ЗОНА	45 – 120 см	Для делового общения с коллегами по работе, с клиентами, просто знакомыми. Для общения на дружеских вечеринках, официальных приемах, встречах.
СОЦИАЛЬНАЯ ЗОНА	120 - 360 см	Для общения с незнакомыми людьми, для деловых формальных контактов в обществе и на работе с людьми более высокого статуса (начальник – подчиненный)
ПУБЛИЧНАЯ ЗОНА	от 360 см и более	Для общения с большой группой людей (актер – публика, лектор – слушатели)

Люди будут рады вам или, наоборот, будут избегать вас в зависимости от того, насколько уважительно вы относитесь к их личной пространственной зоне.

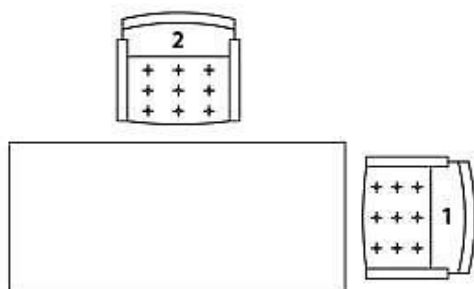
РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗА СТОЛОМ

Угловая равноправная позиция



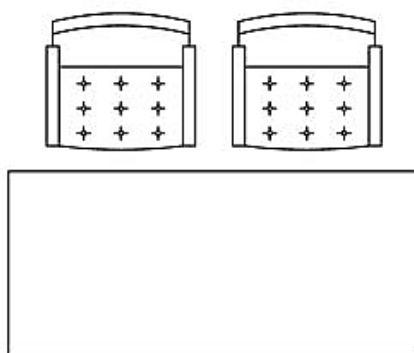
- Располагает к дружеской, неформальной беседе;
- позволяет поддерживать зрительный контакт, делать жесты и наблюдать за жестами собеседника;
- угол стола (частичный барьер) создает ощущение психологической защищенности;
- отсутствует территориальное разделение стола.

Угловая неравноправная позиция



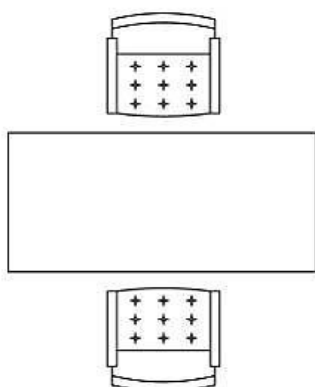
- Характерна для официальных бесед в позиции начальник—подчиненный;
- человек № 1 - во главе стола и имеет психологические преимущества по отношению к человеку № 2;
- в остальном - сохраняются особенности углового расположения.

Позиция сотрудничества



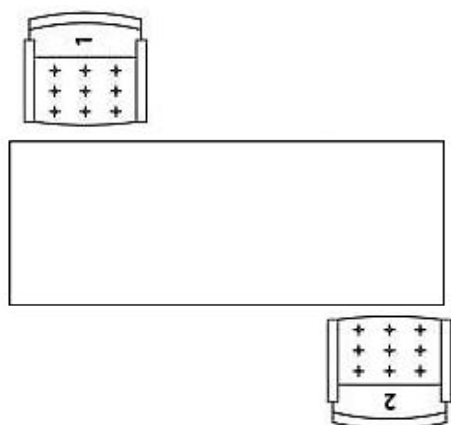
- Удачна для обсуждения и выработки общих решений;
- наиболее выгодна для представления своего проекта;
- позволяет поддерживать зрительный контакт и дает возможность копировать жесты собеседника;
- партнеры - в равноправных позициях по отношению друг к другу и их не разделяет барьер в виде угла.

Позиция соперничества, обороны



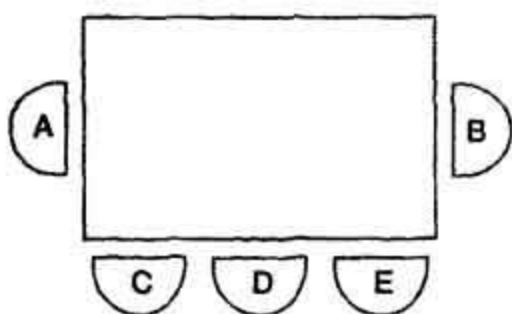
- Создает ощущение психологической защищенности собеседников и более способствует созданию атмосферы соперничества;
- обычно используется в оппозиционном взаимодействии оппонентов;
- часто используется в деловой обстановке при взаимодействии в служебном кабинете (однако создает напряженную атмосферу);
- может использоваться при дружеском, неформальном общении (в ресторане).

Независимая позиция



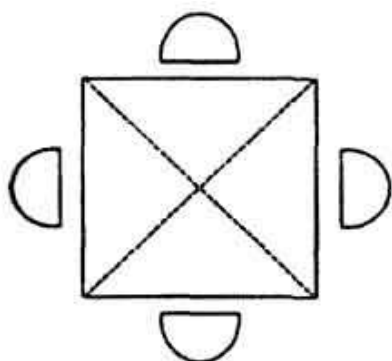
- Люди, занимающие позицию № 2, не хотят общаться с другими;
- человек не настроен воспринимать чужие идеи;
- так садятся посторонние в читальных залах, на скамейке в парке или в ресторане;
- такую позицию следует избегать при организации открытой дискуссии.

Прямоугольный стол



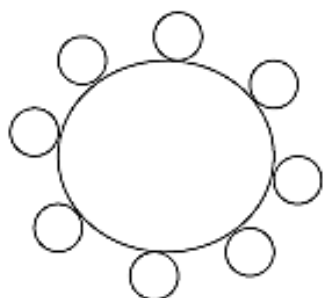
- Человек, сидящий в позиции А (во главе стола и лицом к двери), имеет большее влияние, даже если все остальные имеют одинаковый статус;
- собеседник В – конкурент для А;
- характерно для заседаний.

Квадратный стол



- Для непродолжительных, конкретных бесед;
- позволяет создать отношения «начальник-подчиненный»;
- все участники – одновременно в сопернической и угловой позициях.

Круглый стол



- создает неформальную, непринужденную и равноправную атмосферу ;
- идеально для свободной дискуссии между людьми одинакового статуса;
- для уютного семейного общения.

СЕМЬ СЕКРЕТОВ

ПОЗИТИВНОГО ЯЗЫКА ТЕЛОДВИЖЕНИЙ

- **Лицо**

Ваше лицо должно быть оживленным. Чаще улыбайтесь. Следите за зубами, чтобы иметь возможность ими сверкнуть.

- **Жесты**

Будьте выразительны, но не перебарщивайте. Во время жестов не растопыривайте пальцы, держите руки ниже уровня подбородка, не скрещивайте руки и ноги.

- **Движения головы**

Чаще кивайте, подтверждая сказанное собеседником. Слушая, склоняйте голову набок. Держите подбородок поднятым.

- **Зрительный контакт**

Зрительный контакт не должен вызывать чувства неловкости и дискомфорта. Если национальные традиции не запрещают смотреть прямо в глаза собеседнику, то те, кто смотрит прямо, завоевывают больше доверия, чем те, кто предпочитает смотреть в сторону.

- **Осанка**

Слушая, наклоняйтесь вперед. Говоря, стойте прямо.

- **Территория**

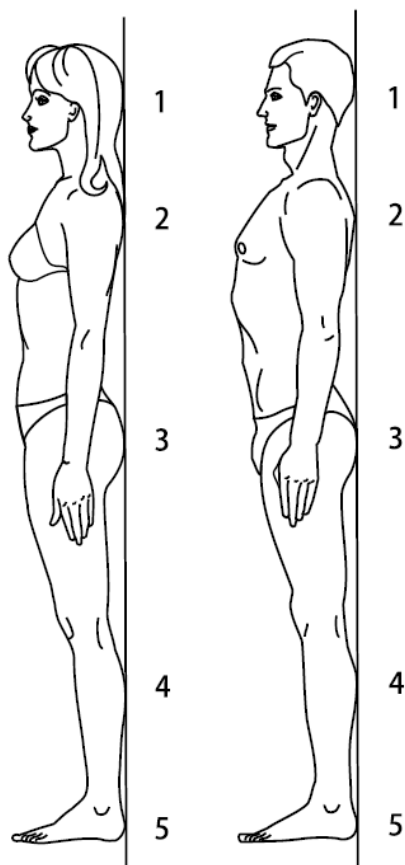
Стойте на комфортном расстоянии от собеседника. Если собеседник отступает, не приближайтесь к нему.

- **Зеркальность**

Незаметно копируйте сигналы языка телодвижений собеседников.

КРАСИВО СТОЯТЬ, СИДЕТЬ, ХОДИТЬ

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



- спина прямая, плечи развернуты
- голова слегка приподнята
- грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно
- живот подтянут, но не втянут внутрь

Проверьте:

при правильной осанке тело должно касаться стены пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении вам комфортно – у вас правильная осанка!

ПОХОДКА

- спина прямая («наденьте свои плечи как будто бы не вешалку»)
- голова прямая (не «задирайте нос» и не наклоняйте вниз)
- приветливое выражение лица
- представьте, что у вас «канат в груди» и вас как бы «влечет» вперед
- не размахивайте руками, не держите руки в карманах
- не стучите каблуками, не семените ногами, шаги средней длины
- не закладываете руки за спину
- двигайтесь быстро и энергично



КАК ХОДИТЬ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ

- колени не должны быть постоянно согнуты
- стопы слегка развернуты наружу
- чем выше каблук, тем шаг короче
- двигайтесь плавно, сдержанно и грациозно

КАК КРАСИВО ХОДИТЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ:

- не наклонять грудную клетку вперед
- не отводить таз назад
- туловище должно оставаться в вертикальном положении
- каждый шаг начинать с носка и заканчивать выпрямлением ноги в колене

УМЕНИЕ КРАСИВО СИДЕТЬ



- когда женщина садиться, то не приподнимает платье или пальто
- ноги держать вместе, обе голени наклонить в одну сторону
- можно одну ступню заложить за другую
- можно закинуть ногу на ногу, сидя на стуле, но не позволять себе этого, сидя в низком кресле или на диване (при этом - ноги держать параллельно)

КАК НЕ ДОЛЖНА СИДЕТЬ ЖЕНЩИНА

- широко расставив колени
- повернув ступни ног внутрь
- развалившись на стуле
- примостившись на самом краешке сиденья стула
- обвивая ногами ножку стула
- обнимая руками колени
- барабаня пальцами по подлокотникам кресла, по стулу
- обрушиваться с силой на сиденье стула
- вставая, отталкивать стул
- присаживаться на стул и подниматься раньше, чем сядет или встанет гость

ХАРАКТЕР ЖЕНЩИНЫ И ИЗЛЮБЛЕННАЯ МАНЕРА СИДЕТЬ



Общительность, жизнелюбие...



Мягкость, желание создать уют...



Уверенность, высокомерие...



Активность, смелость...



Мечтательность, развитое воображение,
«душа компании»...



Любители комфорта, избирательны, не умеют
концентрироваться на чем-то одном...



Настойчивость, упрямство,
целеустремленность...



Не замечают проблем, способны быстро
переключаться; сначала говорят, потом думают

ИСТОЛКОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ЖЕСТОВ И ПОЗ



Скрещивание ног по-европейски:
защита



«Американская четвёрка»:
властность, неуступчивость



Негативное настроение



Критическая оценка



Сдерживание негативных эмоций,
неуверенность, страх



Самоуверенность



Отсутствие заинтересованности,
безразличие



Доминирование, контроль и
защита

ТИПИЧНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА

Задание: У каждого из нарисованных лиц, «прочитайте» определённое чувство или состояние души.



1.



2.



3.



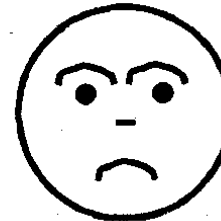
4.



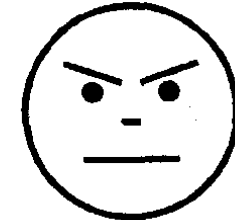
5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:

Расстроенное, радостное, враждебное, гневное, простодушное, чуть злое, притворно радостное, усталое, нейтральное, скептическое, печальное недовольное.

МАСТЕР-КЛАСС

«УСПЕШНАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»



ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА УСПЕШНОСТЬ

Пожалуйста, ответьте на нижеследующие утверждения:

Утверждения	Да	Нет
1. Вы уверены в себе.		
2. У Вас позитивное отношение к себе и окружающим.		
3. Вы легко вступаете в контакт с новыми людьми.		
4. Вам удастся продемонстрировать сильные и нивелировать слабые стороны личности.		
5. Вы можете подать себя выгодно в любых ситуациях.		
6. Вы умеете делать комплименты.		
7. Вы умеете принимать комплименты.		
8. Вы с удовольствием общаетесь с новыми собеседниками.		
9. Вы производите/умеете производить впечатление успешного человека.		
10. Вы с удовольствием ходите на работу.		
11. У Вас прекрасные отношения с руководством.		
12. Вы всегда знаете себе цену.		
13. Вы уверенно говорите, сколько стоит Ваша услуга (работа).		
14. Вы не стесняетесь торговаться.		
15. Вы целеустремленный человек и, как правило, добиваетесь поставленных целей.		
16. Вы не страдаете депрессиями.		
17. Вы довольны своим материальным положением.		
18. Вы уделяете внимание личностному росту.		
19. Вы уделяете внимание профессиональному росту.		
20. У Вас есть много друзей.		
21. Вы любите свободу.		
22. Окружающие добры к Вам, не обманывают и не обкрадывают Вас.		
23. Когда Вы строите планы, то в Ваших силах их осуществить.		
24. Если Вы захотите, то можете расположить к себе почти любого.		
25. Чаще всего Вы добиваетесь того, чего хотите.		
26. То хорошее, что Вы делаете, обычно бывает по достоинству оценено.		
27. Случай или судьба не играют важной роли в Ваших достижениях.		
28. От Вас зависит счастье Ваших близких.		
29. Вам редко отказывают в Ваших просьбах.		
30. Вы больше надеетесь на успех, чем боитесь неудачи.		
31. Вы не откладываете решение важного вопроса на завтра.		
32. Вы несете в себе массу позитивной энергии.		
33. Если Вы в спешке забыли текст доклада на важную презентацию дома, то будете докладывать по памяти.		
34. Вы специалист в своем деле.		
35. Вы цените себя.		

Обработка результатов:

Каждый ответ «Да» - это 3% Вашего успеха.

Посчитайте количество утвердительных ответов _____ и умножьте на 3.

Запишите показатель, который у Вас получился: _____

Вставьте полученное значение в фразу:

«В настоящий момент жизни я успешен (успешна) на _____ %,

и я выбираю для себя сделать ...

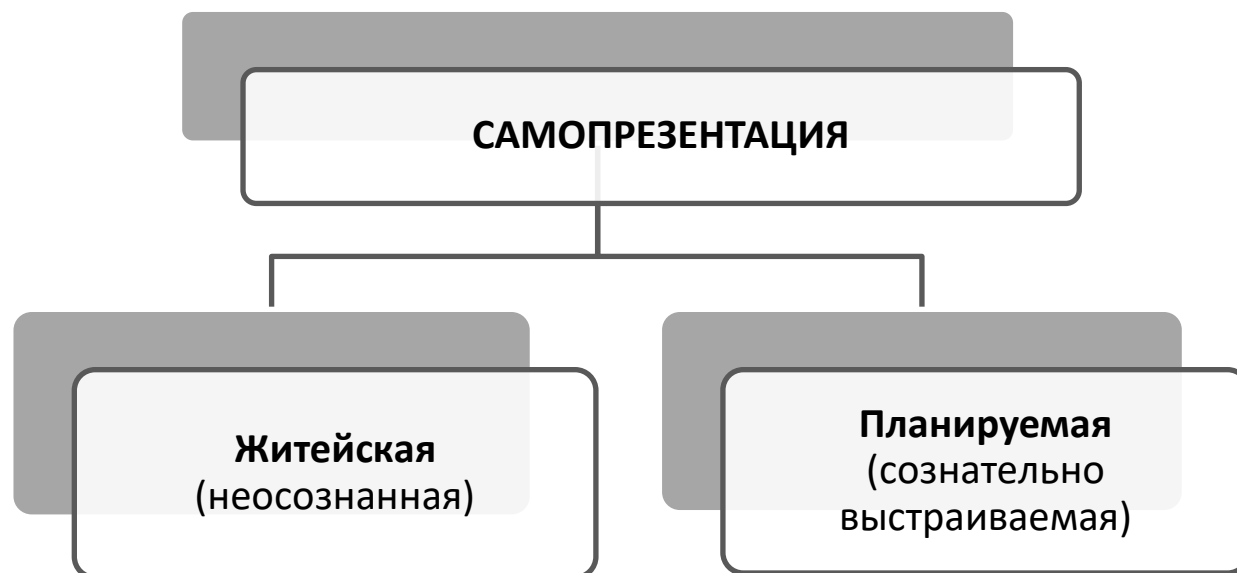
(здесь напишите план действий: что Вы планируете сделать),

чтобы иметь 100%-ный успех в своей Жизни».

ЧТО ТАКОЕ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ?

Самопрезентация - это умение эффективно и выигрышно «подать себя», произвести нужное впечатление на окружающих, грамотно представить себя.

Самопрезентация – умение управлять впечатлением о себе.



Житейская (неосознанная) **самопрезентация** не требует предварительной подготовки, осуществляется интуитивно в процессе человеческого общения. Производимое впечатление обычно не контролируется.

В основе **планируемой** (осознанной) **самопрезентации** лежит искусственно выстроенная технология, которая позволяет:

- целенаправленно строить процесс делового взаимодействия;
- выдавать о себе только желаемую информацию;
- акцентировать свои достоинства;
- не выпячивать собственные недостатки;
- скрывать проявление у себя негативных мыслей, переживаний, чувств;
- контролировать проявление своих сиюминутных и неожиданных эмоций;
- производить нужное впечатление.

Осознанная самопрезентация необходима: в процессе собеседования при приеме на работу, при общении с аудиторией в процессе публичного выступления, при проведении встреч с журналистами, во время съемки на телевидении, в процессе деловых переговоров и т.д.

УСПЕШНЫЙ ОБРАЗ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Основные необходимые навыки

- Установление контакта,
- создание благоприятного первого впечатления,
- подстройка к партнеру - раппорт (через жесты и интонацию),
- формирование желаемого имиджа,
- уверенное поведение,
- саморегуляция (управление собственными эмоциями),
- активное слушание,
- вербальное и невербальное общение,
- ораторское искусство (навыки публичного выступления),
- аргументация,
- привлечение внимания окружающих с помощью различных средств общения.

СПОСОБНОСТЬ НРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ

Важнейшие составляющие

1. Умение продемонстрировать свое уважительное, доброжелательное отношение.
2. Умение проявить добрые чувства по отношению к собеседнику.
3. Способность изменить в лучшую сторону предварительный настрой вашего собеседника.
4. Умение создать у него благоприятное первое впечатление.

*«У вас не будет второго шанса
создать первое впечатление»*



ТЕХНИКА СОЗДАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ

1. **Постоянно высказывать искренний интерес** к другим людям. Главное – не переходить границ дозволенного.
 2. **Поддерживать моменты общности.** Отношения лучше строить на тех интересах и привязанностях, которые являются общими, т.е. объединяют.
 3. **Выражать искреннее одобрение.** Все любят, когда их хвалят. Говорить об их достоинствах.
 4. **Говорить больше комплиментов,** т.е. фраз, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека; при их произнесении срабатывает психологический феномен внушения, вследствие чего человек старается «дорастить» до тех качеств, которые подчеркнуты в комплименте.
 5. **Вести разговор в русле личных интересов собеседника.**
 6. **«Отражать» друг друга** (ситуация рапорта, подстройки к собеседнику, единение, настроенность на одну волну, создание с партнером общего языка):
 - через язык тела (поза, положение ног, жестикуляция, положение головы, походка, выражение лица, прикосновение);
 - через речь (тембр голоса, темп речи, интонация, выбор слов, сила голоса, использование профессиональных слов и выражений);
 - через чувства (терпимость, заинтересованность, включенность, проявление уважения).
- **Ведите себя естественно.**
Лучший способ испортить первое впечатление – вести себя напряженно или слишком раскованно.
 - **Учитесь быстро ориентироваться в обстановке и разбираться в людях.**
 - **Активно используйте свои сильные стороны и старайтесь не проявлять слабые,**
т.е. выстраивайте свое поведение, опираясь на лучшие человеческие и деловые качества.

МОИ СИЛЬНЫЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Цель: создание позитивного образа «Я»

Инструкция: В графе "Мои сильные стороны" перечислите свои личные качества, знания, умения и навыки, которые, по-вашему, являются сильными. В графе "Мои слабые стороны" перечислите свои слабые стороны (отсутствие или недостаточная развитость личных качеств, знаний, умений, навыков). Просмотрите список сильных сторон и определите, имеются ли какие-то преувеличения, которые можно рассматривать как слабые стороны. Если имеются, поставьте стрелочку, переводящую сильную сторону в правую колонку, к слабым сторонам. Прodelать аналогичную операцию по отношению к слабым сторонам, так, чтобы стрелочка справа налево свидетельствовала о потенциальной сильной стороне.

МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	
1. 2. 3. 4. 5. ...	
	МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ
	1. 2. 3. 4. 5. ...

УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК

Характеристики поведения

- Верит в себя и в свои возможности;
- позитивно оценивает свои навыки и способности;
- ему не свойственно самоуничижение и унижение других;
- открыто выражает свои чувства, желания, просьбы, требования, сопровождая их кратким и четким обоснованием;
- использует «Я-высказывания»;
- прямо и честно выражает собственное мнение, без оглядки на окружающих;
- претензии к окружающим высказывает от своего собственного лица;
- способен к импровизации, т.е. спонтанному выражению чувств и потребностей;
- знает свои права и открыто их отстаивает;
- умеет сказать «нет»;
- возможные недоразумения разрешает не в результате интриг и скандалов, а в открытом и честном разговоре;
- не боится ставить перед собой новые цели и с энтузиазмом берется за их выполнение;
- способен устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор;
- действует уверенно, даже если на самом деле волнуется;
- позволяет себе ошибаться, проигрывать с достоинством;
- не компенсирует неуверенность агрессией;
- говорит громко, но не кричит;
- от него редко можно услышать упреки, оскорбления, обвинения;
- делает комплименты и с благодарностью их принимает;
- часто смотрит в глаза собеседнику, но не «сверлит» его глазами,
- всегда выдерживает определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную;
- умеет держать паузу в разговоре, редко перебивает партнера;
- ясно и четко выражает свои мысли.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание (эмпатическое слушание) — техника, позволяющая точнее понимать психологическое состояние, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Умение слушать – основной критерий коммуникабельности. К сожалению, люди часто, **слушая, не слышат друг друга:**

- нам часто мешают слушать собственные мысли, которые уводят в сторону от темы разговора или вызывают возражения собеседнику.
- порой мы просто перебиваем собеседника или договариваем за него конец фразы, потому что «и так уже все ясно».
- еще хуже, когда говорящий читает на вашем лице мученическое терпение, скрывающее равнодушие. Для чуткого человека этого достаточно, чтобы замкнуться.

Не умея слушать, мы теряем расположение собеседника, который мог бы стать партнером, клиентом, а в личном общении – другом.

Умение слушать – это своего рода искусство, оно позволяет:

- понять собеседника,
- получить от него информацию, советы и предложения,
- сделать общение комфортным
- и, следовательно, произвести на него хорошее впечатление.

В процессе общения важно быть активным слушателем.



ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- **Открытые вопросы**

Кто? Что? Где? Какими средствами? Почему? Как? Когда?

- **Перефразирование (эхо-техника)**

Для уточнения информации. Выбираются наиболее важные и существенные моменты. Эта техника обладает благоприятным эмоциональным воздействием; она способствует глубокому контакту, снятию напряжения.

- **Развитие идеи, интерпретация**

Позволяет уточнить смысл сказанного, позволяет быстро продвинуться в беседе, дает возможность получить информацию без прямых вопросов.

- **Резюмирование**

Собеседник воспроизводит высказывания партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулирует самое существенное. Особенно эффективно, если обсуждение затянулось, идет по кругу или зашло в тупик.

- **Сообщение о восприятии другого партнера**

Важно говорить о своих впечатлениях, предположениях. Эта техника может помочь собеседнику осознать и выразить эмоции, снять излишнее напряжение, показать, что вы его понимаете и считаетесь с его состоянием.

- **Сообщение о собственном самочувствии**

Сказать о собственном состоянии нередко полезно, особенно в эмоционально напряженных ситуациях.

БАРЬЕРЫ НА ПУТИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

- Ошибочное мнение,
- сильное эмоциональное возбуждение,
- отсеивание,
- предвзятое слушание.

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ или РАССКАЗ О СЕБЕ

Структура

1. Знакомство

- Кто я по профессии
- Основные направления моей деятельности

2. Опыт, образование и другие показатели квалификации

- Образование
- Дополнительное образование (если важно)
- Сертификаты
- Количество лет в сумме в занимаемой должности
- Успешные проекты / другие показатели успешной деятельности (например, отсутствие замечаний)

3. Ключевые особенности, личный потенциал

- Что у меня получается лучше всего
- Какие мои сильные стороны и почему
- На что я готов ради работы
- Какую пользу я могу принести компании

4. Мои профессиональные цели

- Мое текущее состояние (ищу работу/ не работаю/ работаю/ работаю на проектах)
- Какую работу я ищу (название вакансии, описать, чем бы хотелось заниматься и почему)

МЕТОДИКА «ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ»

Пример использования

Прошлое Я решил стать программистом еще в школе. У нас был прекрасный педагог по информатике, который и повлиял на мое решение. После школы я поступил в университет, на факультет информационных технологий, и получил диплом специалиста по программному обеспечению. Затем я устроился в «Майкрософт». Сейчас работаю в компании «Орекл» и...

Настоящее ... в настоящий момент занимаюсь проектом в области консультирования. За прошедшие годы я приобрел большой практический опыт, и нашел область, в которой хотел бы специализироваться. Я увидел ваше объявление...

Будущее ... и подумал, что могу вам подойти. Я владею навыками, которые вам требуются, и очень хочу передать свой опыт молодым. В июле, когда мы с семьей вернемся из отпуска, я буду сдавать экзамен на степень магистра экономики управления (МВА). В свободное время я планирую играть в гольф и читать специальную литературу.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ БЫСТРОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Напишите речь, а затем сократите ее в несколько раз

Напишите страницу текста, посвященного тому, о чем бы вы хотели рассказать представителю компании, который проводит собеседование. Потом сократите текст до половины страницы, выкинув ненужные подробности. Затем до четверти, сократив мысли, которые мешают выразить три ключевых пункта, отражающие ваши сильные стороны. После этого остается лишь заострить эти три пункта и ярко их рассказать.

2. Приготовьте формальный и неформальный вариант самопрезентации

Приготовьте одну речь для официальных встреч, например собеседований, а другую — для неофициальных, где вы можете завязать полезные деловые контакты в неформальной манере. Для этого последнего случая советуем смешать детали профессиональной и личной жизни.

3. Поймите нужды вашего работодателя

При устройстве на работу сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать полезного для работодателя, к которому обращаетесь. Попробуйте выяснить, какие проблемы он испытывает или чего ждет от человека на вашей позиции. Заранее сформулируйте то, как вы собираетесь решить интересующие его задачи. Даже если вы промахнетесь, работодатель оценит вашу заинтересованность в развитии его бизнеса.

4. Потренируйтесь перед зеркалом

Репетируйте свою речь. Выступайте перед друзьями или перед зеркалом, в процессе приготовления завтрака. Записывайте свои речи на диктофон/видеокамеру, прослушивайте и отмечайте ошибки.

Повторяйте речь вслух до тех пор, пока вы с ней не сроднитесь. Слишком часто соискатели зачитывают свои речи монотонно и без чувства. Тренируйтесь, пока для вас это не станет так же легко, как сказать свое имя.

5. Не дайте собеседнику заснуть

Говорите с энтузиазмом. Не позволяйте себе переходить на монотонный бубнеж. Говорите живо. Подготовить речь – одно дело, а выстроить отношения с аудиторией – совсем другое, следите за этим.

6. Подстраивайте речь под конкретную ситуацию

Не ходите на разные собеседования с одним и тем же рассказом. Соберите информацию о компании и выделите детали, которые бы отвечали конкретным нуждам работодателя. Подгоняйте речь для каждого отдельного собеседования. Готовьте речь, представляя себе конкретного слушателя, и убедитесь, что вы не забыли рассказать, где вы были, где вы есть и куда стремитесь.

ПРЕОДОЛЕНИЕ «СТРАХА СЦЕНЫ»

Задача: преодолеть страх за счет управления своим состоянием

Приемы работы

1. РАБОТА С ТЕЛОМ

1.1 Дыхание (животом)

- Глубокий вдох и резкий выдох
- Двойной вдох – двойной выдох: вдох-вдох, выдох-выдох... (3 раза)
- Дыхание по квадрату: вдох 2 сек – пауза 2 сек – выдох 2 сек – пауза 2 сек... по окончании – восстановить дыхание

1.2 Заводящий жест

- Потереть ладонками друг об друга, как в предвкушении чего-то давно желанного
- Кулаком правой руки ударить по ладони левой
- Резко сожмите в локте правую руку, опуская ее одновременно вниз
- Рубануть рукой (шашкой)
- В прыжке – руки вверх!!!

1.3 Физическая встряска

- Приседания-отжимания... по окончании - восстановить дыхание!
- Встряска: стоя вибрировать всем телом
- Напрячь мышцы всего тела - расслабить
- Зевнуть: от всей души!

2. ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

2.1 Заводящая фраза (аффирмация)

- «Йес!!!», «Я сделаю это!»
- «Вперед, вперед, вперед!»
- „We will rock you!!!“
- «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас!»
- «Я самая обаятельная и привлекательная»

2.2 Внутреннее описание происходящего

- Описывать что вижу (для сохранения спокойного, комфортного состояния).

3. ВООБРАЖЕНИЕ

3.1 Самое страшное

Размышлять: «если это будет самое провальное выступление в моей жизни – что самое страшное может произойти?» (Утрировать ситуацию по максимуму, пока не станет смешно!)

3.2 Позитивное мышление

Визуализировать самый успешный сценарий будущего.

3.3 Управление фокусом внимания

Смотреть на тех, кто поддерживает, а не на тех, кто недоволен

3.4 Игры со значимостью

- Повысить свою значимость: Я – президент! Я – король!
- Снизить значимость аудитории: Зайчики. Детишки
- Лучше - общаться на равных!

4. ЭМОЦИИ

4.1 «Эмоциональный пинок» (здоровая злость)

- «Давай! Вперед! Не жди! Начинай говорить! Ты сделаешь это!»
- «Чего ты боишься? Давай вставай и начинай говорить!»
- «Я что, не справлюсь? Я-то не справлюсь?! Это что, препятствие? Для меня?..»

5. ПСИХОТЕРАПИЯ (визит к психотерапевту)

5.1 Убираем «мыслительные вирусы»

Освободиться от установок: «Тихо! Не шуми! Не выделяйся! Не кричи! Будь как все!», они мешают быть сильным и ярким.

5.2 Прорабатываем неудачный опыт

Проработать ситуации неудачных выступлений, особенно самые первые

5.3 Снимаем телесные и эмоциональные зажимы

Сутулые плечи, скованные жесты, зажатое дыхание, монотонный или прерывистый голос – мешают успешному выступлению

6. НЕСТАНДАРТНЫЕ ПОСТУПКИ

6.1 Снимаем страхи, делая необычное

- Ходить в странной одежде: летом в зимней, в вывернутой наизнанку, мужчинам в женской...
- Задавать странные вопросы прохожим под видом социологического исследования.
- Обращаться со странными просьбами. Например, дарить прохожим конфеты, но только так, чтобы брали.
- Читать стихи или петь в толпу!

7. ОПЫТ - ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ

- Выступать, выступать и ещё раз выступать... при всякой удобной возможности...
- Набираться опыта лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера.
- Практика показывает, достаточно **успешно выступить 10-20 раз** и страх неизвестности сойдет на нет.

СЛОВЕСНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ

умение легко, спонтанно, без предварительной подготовки говорить на любую тему

Помогает:

- снять паузы зависания;
- не заучивать дословно текст, а импровизировать на основе 20-30 ключевых слов;
- выступать на высокой энергетике;
- легко отвечать на вопросы;
- уменьшить страх публичных выступлений;
- взбодрить аудиторию или дать ей передышку в случае необходимости;
- легко поддержать светскую беседу.

ПРИЕМЫ СЛОВЕСНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ

1. Ассоциации

Если возникла заминка, и вы затрудняетесь что-то сказать по основной теме, переходите на любую пришедшую в голову ассоциацию, развивайте ее. Используйте наиболее **интересные и близкие к теме** ассоциации. А затем опять возвращаетесь к центральной теме.

2. Вопросы

Если потеряли мысль или срочно нуждаетесь в паузе, чтобы обдумать, что говорить дальше – **задайте аудитории риторический вопрос**. Он даст вам достаточно времени, чтобы решить, о чем же говорить дальше.

3. Переходы по последнему слову

Если ни ассоциации, ни вопросы в голову не лезут - переключитесь на одно из последних слов, которые прозвучали в вашей речи, и начинайте **раскрывать его как новую тему**.

ХОРОШАЯ ЛИ У ВАС ДИКЦИЯ?

Прочтите звуко сочетания, четко произнесите все гласные и согласные и не пропуская их:

(ударение ставьте на последний слог)

КПТИ-ГБДИ, КПТЭ-ГБДЭ, КПТА-ГБДА, КПТО-ГБДО, КПТУ-ГБДУ, КПТЫ-ГБДЫ
ВБРИ-РИ-РИС, ВБРЭ-РЭ-РЭС, ВБРА-РА-РАС, ВБРО-РО-РОС, ВБРУ-РУ-РУС, ВБРЫ-РЫ-РЫС

- Если вы скажете данные звуко сочетания в разном темпе **с первого раза**: у вас идеальная дикция.
- Если скажете **со второго раза**: у вас хорошая дикция.
- Если скажете **с третьего раза**: у Вас не очень хорошая дикция, Вы около 30 процентов слов не говорите четко, нужно корректировать дикционные проблемы, чтобы Вас слышали и слышали правильно.
- Если Вы скажете **с четвертого раза**, то Вам важно заняться дикцией и чем быстрее, тем лучше.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИКЦИИ

1. Зажмите зубами деревянный карандаш
2. Язык держите над карандашом
3. Читайте вслух любой текст 10 минут

РАЗВИТИЮ ТЕХНИКИ РЕЧИ, ЧЕТКОМУ ПРОИЗНОШЕНИЮ, ХОРОШЕЙ ДИКЦИИ ПОМОГАЮТ СКОРОГОВОРКИ

- Интервьюер интервента интервьюировал.
- Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
- Сиреневенькая зубовыковыривательница.
- На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!
- Король орёл.

Собери свою копилку скороговорок и тренируйся!

МАСТЕР-КЛАСС

«ОБРАЗ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО БАЛА»



ПРИГЛАШЕНИЕ



Мастерская имиджа „I.M.A.G.E.“



*Команда проекта «Мастерская имиджа I.M.A.G.E.»
приглашает Вас*

*на презентацию «Выпускной бал»
по случаю завершения проекта,
которая состоится в субботу, 24 мая 2014 года
в Зимнем саду Нарвского Дома детского творчества. Начало в 12.00.*

Cocktail-Attire

R.S.V.P.
тел. 5014 323
до 10 мая

Вход по приглашениям

ОТВЕТ НА ПРИГЛАШЕНИЕ

Положительный ответ – согласие

.....

благодарит команду проекта «Мастерская имиджа I.M.A.G.E.»

за любезное приглашение на презентацию «Выпускной бал»

в субботу, 24 мая в 12.00,

которое с удовольствием принимает.

Отрицательный ответ – вежливый отказ

.....

Благодарит команду проекта «Мастерская имиджа I.M.A.G.E.»

за приглашение на презентацию «Выпускной бал»

в субботу, 24 мая в 19.00.

К глубокому сожалению, она не может его принять по причине

.....(болезни, командировки и т.п.)

МЕРОПРИЯТИЯ И ФОРМА ОДЕЖДЫ

- Форма одежды зависит от вида мероприятия
- Основные виды мероприятий:
 - а. **Дневные** (11.00-16.00) и **Вечерние** (17.00 и позже)
 - б. **Официальные, Полуофициальные, Неформальные**
 - с. **С рассадкой за столом** (Завтрак, Обед, Ужин) и **проходят стоя** (Коктейль, Фуршет)
- Обычно в приглашениях (в левом нижнем углу) указывается форма одежды для мужчин, от которой зависит наряд его спутницы
- Если форма одежды указывается в приглашении, то выполнение этого считается обязательным
- Чтобы не ошибиться в выборе одежды, лучше созвониться с организаторами и спросить, что вам надеть

- **«Дневные приёмы» (11.00-16.00)**

Строгих ограничений нет

Мужчины – повседневный костюм; **женщины** – повседневный костюм или платье.

Летом: мужчины могут быть в светлом костюме; женщины – в легких платьях, костюмах обычной длины

Украшения: бижутерия, полудрагоценные камни

Небольшая шляпа из фетра, шелка (шляпу во время приема снимать не обязательно)

- **«Вечерние приёмы» (17.00 и позже):**

Мужчины: темный костюм, смокинг или фрак (дресс-код – в приглашении)

Женщины: наряд зависит от дресс-кода, указанного в приглашении

СВЕТСКИЙ ДРЕСС-КОД

Нарядная одежда

- **WHITE-TIE, ULTRA-FORMAL**



«Фрак» - самая торжественная вечерняя одежда для мужчин. Одевается по чрезвычайно торжественным и академическим случаям: парадное официальное мероприятие, Нобелевская премия, прием у королевы, балы, дипломатические приемы.

Время: 20.00-24.00

Мужчины:

- Черный фрак
- Черные брюки, шелковые или атласные двойные галуны
- Белая сорочка, воротник-стойка с отогнутыми уголками, одинарные манжеты с запонками
- Белый жилет, три пуговицы, без лацканов
- Галстук-бабочка белого цвета
- Носки – шелковые, черные, длинные
- Туфли – черные лакированные
- Награды

Женщины:

- Платье – самое изысканное, длинное (в пол), декольтированное, шлейф
- Перчатки – шелковые, кружевные и другие тонкие
Чем короче рукав платья – тем длиннее должны быть перчатки, и наоборот
- Формальные вечерние туфли
- Сумочка
- Вечерняя накидка или палантин
- Ювелирные украшения – самые красивые и дороги
- Нет: распущенные волосы, голые ноги, бижутерия

- **BLACK TIE, BLACK TIE OPTIONAL, FORMAL**



«Смокинг» - для торжественных официальных и светских приемов, вручение премий (не надевают днем, но и для академических вечерних приемов неуместен). Светские мероприятия, премьеры, гала-концерты

Время: 20.00-24.00

Мужчины:

- Смокинг, однобортный или двубортный, с шелковыми или атласными лацканами
- Черный, темно-синий – для зимы, белый - для лета
- Брюки – часто с шелковыми лампасами
- Белая сорочка, воротник-стойка, манишка плиссированная, планка, манжеты с запонками
- Галстук–бабочка черного цвета
- Нагрудный платок в тон рубашке
- Кушак - черный, шелковый, заложенный в складку
- Носки – шелковые, или тонкие хлопковые, черные, длинные
- Туфли – «оксфорды» черные гладкие или лакированные
- Награды не надевают

Женщины:

- Платье – открытое, длинное или недлинное
- Вечерние открытые босоножки или лакированные туфли на шпильке
- Настоящие драгоценности, ювелирные украшения, золото
- Клатч
- Не допускается: перчатки, шляпа, сапоги, брюки, серебро, бижутерия

- **COCKTAIL**



«Темный костюм» - для вечерних официальных и полуофициальных мероприятий, юбилеев, праздничных, корпоративных мероприятий

Время: 17.00-20.00, 20.00-24.00

Мужчины:

- Костюм - темно-синий, темно-серый, черный
- Рубашка – белая, пастельная или с легким узором
- Галстук – скромной расцветки и узора (черный, без узора – для траурных церемоний)
- Возможно без галстука
- Носки – темные, под цвет костюма
- Туфли – классических моделей, со шнурками
- Нет: casual

Женщины:

- Коктейльное платье (до колен, не короче, допустимо – до середины икры), без рукавов и воротника, умеренное декольте
- Элегантные костюмы.
- Праздничные юбки и блузки.
- Дорогая бижутерия, максимум - два предмета, коктейльное кольцо (на правой руке)
- Обувь – нарядная, легкая, открытая, высокий каблук
- Тонкие колготки или чулки
- Сумочка – конверт или в стиле «мадам Помпадур»
- Не допустимо: длинное платье, джинсы. Плотные черные колготки, полный гарнитур украшений, кожаные лодочки

- **TIARA BALL**



Балы, дипломатические события, благотворительные вечера, новогодние праздники, ночь в опере

Время: 20.00 – 24.00

Мужчины:

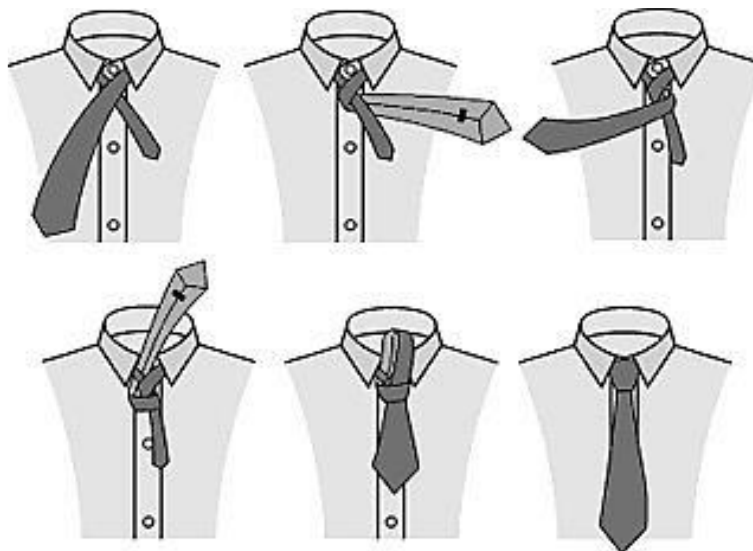
- Фрак (см. выше)

Женщины:

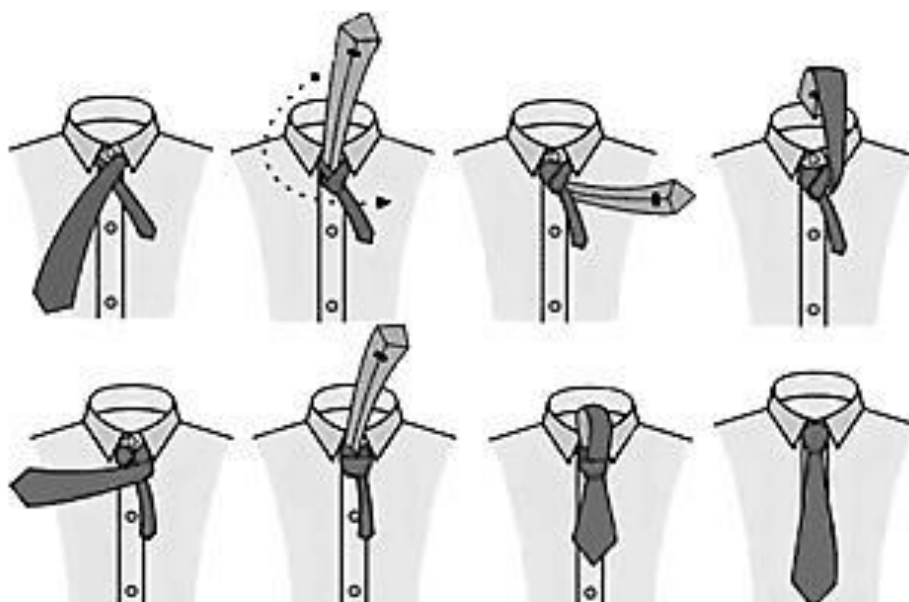
- Длинное бальное платье (широкая юбка)
- Цвет может быть любым, для девушек – светлые тона
- Низкое декольте
- Роскошные ювелирные украшения, но компактные, тиара, ювелирные украшения в волосах
- Высокая вечерняя прическа
- Вечерний макияж
- Атласные балетки
- Сумочка
- Возможны длинные атласные перчатки в тон платья
- Нет: распущенные волосы, высокий каблук, голые ноги, бижутерия

КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК

- **Простой узел**, изобретен в Англии в конце XIX века. По-другому он называется «четвертной» (от англ. Four-in-hand). Завязывается в четыре движения.



- **«Полный виндзорский узел»**, или «виндзор» — самый симметричный и несколько более крупный узел. Отличительная особенность - двойной пропуск широкого конца галстука через петлю при завязывании.



МУЖЧИНЫ. ВЕЧЕРНЯЯ ОБУВЬ

«ОКСФОРДЫ»



ОТЛИЧИЕ: «Дерби» и «Оксфорды»



ГОЛЬФЫ (Шелковые носки)

- Чем торжественнее повод, тем темнее должны быть гольфы (всегда темнее брюк)
- Для вечернего костюма – черные гольфы
- В фаворите – малиновые стрелки на носках, а также белые, светло-коричневые и черные стрелки

ЖЕНЩИНЫ

Н а р я д н а я о д е ж д а

ВИД НАРЯДНОЙ ОДЕЖДЫ	ВРЕМЯ	МЕСТО	ВПЕЧАТЛЕНИЕ
Вечернее длинное платье	После 20.00	Официальные приемы, торжественные церемонии	Торжественность, официальность
Бальное платье	После 20.00	Балы	Торжественность, нарядность, роскошь, женственность
Коктейльное платье	После 17.00	Вечеринки, полуофициальные приемы	Независимость, Раскованность, нарядность
Платье «нюд» (телесного цвета)	После 20.00	Вечеринки, клубные встречи	Сексуальность, Изысканность, провокационность
Золотое или серебряное платье	После 20.00	Вечеринки, клубные встречи	Роскошность, гламурность
Маленькое черное платье	После 17.00	Полуофициальные и неофициальные мероприятия	Сексуальность, элегантность
Нарядный светлый костюм	Утро и день	Официальные и полуофициальные дневные мероприятия	Элегантность, изысканность
Нарядный темный костюм	После 17.00	Рестораны, театры, презентации, юбилеи, свадьбы	Нарядность, модность
Женский смокинг	После 17.00	Вечеринки, клубные встречи, презентации, полуофициальные вечерние мероприятия	Сексуальность, элегантность, раскованность
Нарядный трикотаж	С утра до вечера	Клубные встречи, визиты к друзьям и родственникам, крестины и прочее	Непринужденность, коммуникабельность, раскованность

ЖЕНЩИНЫ. ВЕЧЕРНЯЯ ОБУВЬ

- Черные кожаные или атласные лодочки / Pumps



- Лодочки с открытой пяткой Slingback



- Туфли на шпильках Stiletto



- Вечерние босоножки на высоких каблуках



- Лодочки на ремешке через подъем Ankle strap



- Туфли с открытым носком Peep toe / Open toe



- Лодочки-«танго»



- Балетки в стиле Шанель



ВЕЧЕРНЯЯ СУМКА

- Сумка-клатч



- Сумка-конверт



- Сумочка в стиле «мадам Помпадур»



- Сумочка-ридикюль



- Сумка-шкатулка «минодьер»



- Вечерняя сумка «2.55» от Шанель



ВЕЧЕРНИЕ УКРАШЕНИЯ

Ограничения

1. Выбирайте достаточно крупное, заметное украшение. Маленькие вещицы хороши в повседневной жизни, а вечером вы должны выглядеть эффектно не только вблизи, но и издали.
2. Ни в коем случае нельзя надевать сразу весь гарнитур: ожерелье, браслет, кольцо и серьги. Три украшения – допустимо, если они не крупные. Если у платья небольшой вырез, наденьте либо бусы, либо серьги – вместе они годятся только для платья со средним или глубоким вырезом. Не стоит надевать тонкое кольцо и массивный перстень на одну руку. Не сочетаются тонкие кольца и массивные серьги.
3. Не принято носить вместе рубины и изумруды. В идеале камни должны гармонировать с цветом одежды. Бриллианты, жемчуг и золото подходят к ткани любого цвета. Рубины не носят с красным, бирюзу – с голубым, аметисты – с синим.
4. По правилам хорошего тона не следует надевать больше двух колец на одну руку и больше трех – на обе. Тонкие кольца носят на безымянном пальце, кольца с большими камнями и перстни – на среднем или указательном. Камни в разных кольцах должны сочетаться между собой по цвету.

Правильное сочетание: вырез горловины и украшение



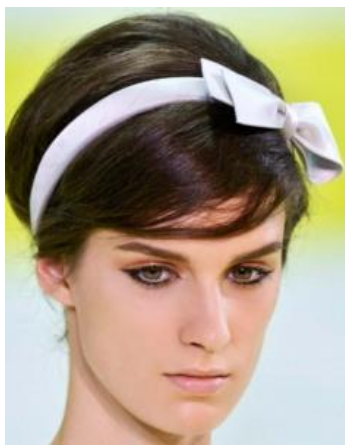
ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО БАЛА

При выборе прически помните про главную опасность: свежесть юного лица очень легко «состарить» неправильно подобранной сложной и массивной прической! Нет ничего ужаснее "мертвых" волос, обильно залитых лаком. Ваша задача - чистый, блестящий и живой волос!

- **Чем вычурней само платье - тем проще должна быть прическа.** Прическа юной леди должна быть простой, если фасон платья, ткань, отделка - по-королевски замысловатые: богаты на кружева, драпировки, воланы, дорогие украшения и детали.
- **Если выбрано платье с открытым декольте,** лучше предпочесть локоны, струящиеся вдоль лица.
- **Длинному платью с обнаженной спиной** больше всего подойдет прическа с открытой шеей: "ракушка", "булочка", "плетение" или узел.



- **Короткое выпускное платье** дает вам полную свободу в выборе прически.
- **Если платье имеет простой фасон,** то будет уместно дополнить торжественный образ аксессуарами и ювелирными украшениями, украсив ими прическу, платье или шею.
- **Не успели или не пожелали отрастить длинные волосы к выпускному балу?** Вам на помощь придут верные помощники красоты и коротких волос: стильная стрижка, бигуди, щипцы для завивки, различные плойки, макияж, аксессуары.



Вечер обещает быть незабываемым, роскошным, необыкновенным, ведь это ваш первый бал, первый танец, первая бессонная ночь под звездами. Осталось лишь сделать **правильный макияж**, который не состарит ваше юное лицо, а лишь подчеркнет торжественность момента.

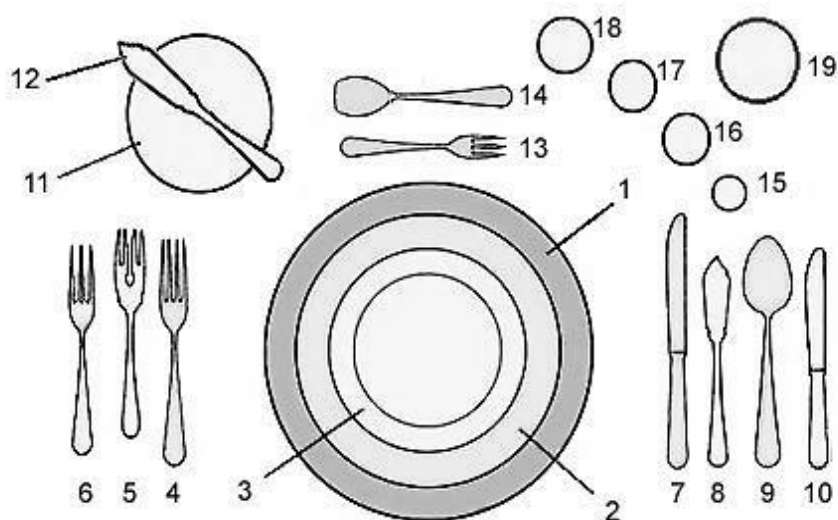
Вечерний макияж можно сделать самостоятельно, если усвоить несколько нехитрых правил.

- **Ваш выбор** - **утонченный, легкий макияж**, лишь подчеркивающий ваши неповторимые природные данные.
- **Выбирайте стойкие косметические средства**, которые не подведут вас на протяжении многих часов.
- **Акцентируйте не губы, а глаза.** Используйте туш для ресниц и мягкие тени бежевых и нежно-розовых оттенков. И очень осторожно - цветные и золотые тени (они уместны, если соответствуют или цвету вашего платья, или окраске ваших волос, или тону аксессуаров).
- **Для губ** - ненасыщенный блеск или помаду телесного цвета, если вы решили ярче подчеркнуть именно глаза.



ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ОБЕД

СЕРВИРОВКА СТОЛА



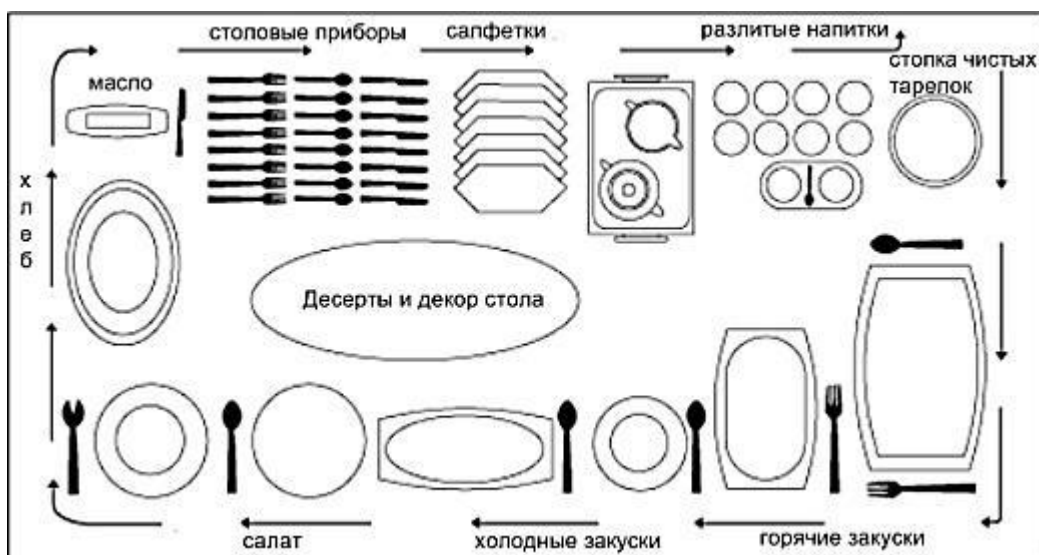
1 — сервировочная тарелка; 2 — тарелка для основного блюда; 3 — закусочная тарелка; 4 — вилка столовая; 5 — вилка для рыбных блюд; 6 — вилка для мясных блюд (закусочная); 7 — нож столовый; 8 — нож для рыбы; 9 — столовая ложка; 10 — нож для мясных блюд (закусок); 11 — пирожковая тарелка (тарелка для хлеба); 12 — нож для масла; 13 — вилка десертная; 14 — ложка десертная; 15 — рюмка для крепких алкогольных напитков, подаваемых к закуске; 16 — бокал для сухого белого вина, подаваемого к рыбным блюдам; 17 — бокал для сухого красного вина, подаваемого к мясным блюдам; 18 — бокал для шампанского, подаваемого к десерту; 19 — бокал для минеральной воды.

Основные этикетные правила:

- Приглашение всегда брать с собой. Приходить следует точно в указанное время
- Прием начинается с процедуры приветствия гостей хозяином и хозяйкой
- До приглашения к столу гости знакомятся с планом рассадки
- Каждый мужчина должен быть представлен женщине, которая будет сидеть за столом справа от него. Он будет сопровождать ее к столу
- Первыми в столовую входит хозяин и хозяйка, за ними — остальные гости. Занимать свои места следует после того, как сядет хозяйка вечера
- За столом женщина может сидеть в шляпе, но перчатки она должна снять обязательно
- Не принято начинать есть до тех пор, пока не начнёт есть сама хозяйка
- Начинать пить можно лишь после общего тоста
- Темы для беседы за столом нейтральные
- Во время перерыва в еде вилку и нож кладут на тарелку крест-накрест (вилка выпуклой стороной вверх) или положить ручкой на стол, а другим концом на тарелку
- При смене блюд тарелки с использованными приборами убирают официанты. Чтобы официант знал, что гость закончил есть, нож и вилку кладут на тарелку параллельно друг другу, черенками в одну сторону, несколько вправо (вилка - зубцами вверх). Столовую ложку всегда оставляют в тарелке
- Как только все гости закончили есть, первой из-за стола встает хозяйка, за ней — все остальные. Возглавляемые хозяйкой все переходят из столовой в гостиную, где подается кофе
- В гостиную обязанности мужчины по отношению к своей соседке по столу заканчиваются
- Первым покидает прием почетный гость. Перед уходом гости прощаются с хозяйкой и хозяином, благодарят за приглашение и за приятно проведенное время (не принято благодарить за вкусную еду)
- Элегантный жест — благодарственная запись в альбоме для гостей, а также благодарственное письмо спустя 2-3 дня после приема

КОКТЕЙЛЬ, ФУРШЕТ

ВАРИАНТ ФУРШЕТНОГО СТОЛА



Основные этикетные правила

- На приглашении указывается время начала и окончания приема (17.00-19.00). Гости могут приходить и уходить в любой час указанного времени. Нормальным считается пребывание на приеме до 1,5 ч. Первые гости собираются в течение 15-30 мин
- Хозяин и хозяйка приема стоят у входа, встречают и провожают гостей. В обязанности хозяйки входит знакомство гостей. Если хозяйки нет на месте, то вновь прибывший должен найти ее, поздороваться с ней, а затем вступить в контакт с гостями
- Участники фуршета вначале собираются в аванзале, а затем хозяин приглашает их к столу
- Подойдя к столу со стопкой закусочных тарелок, следует взять верхнюю, затем взять закусочную вилку и положить на свою тарелку, придерживая ее большим пальцем левой руки
- Затем продвинуться вдоль стола, освободив место другому гостю, и выбрать себе закуску
- Перекладывать закуску себе в тарелку нужно прибором, который находится на блюде с данной закуской, не забыв положить его на место
- Не рекомендуется набирать в свою тарелку сразу много и разных закусок
- Лучше начать с рыбных и овощных. Наполнив тарелку, надо отойти в сторону и начать есть
- Затем, положив тарелку, вилку и бокал на поднос для использованной посуды, взять чистую тарелку и положить на нее мясные закуски и овощи (рыба и мясо не должны быть на одной тарелке)
- Горячие закуски официанты вносят в зал на подносах
- Подойдя к официанту или подождя, когда он подойдет сам, нужно взять с подноса тарелку в левую руку, а правой взять шпажку из стаканчика, стоящего на подносе, проткнуть ею кусочек горячей закуски и переложить к себе в тарелку вместе со шпажкой. Каждый новый кусочек закуски брать новой шпажкой
- Десерт (сладкое блюдо) в креманках с чайными ложками подается через 10-15 минут после подачи горячих закусок. После того как десерт съеден, пустая креманка с ложкой будет ставится на поднос для использованной посуды
- В конце - предлагается кофе, чай
- Уходить с такого рода приемов разрешается не прощаясь в любое удобное время

Источники:

1. Андерсон М. «Модель. Красота и бизнес. Как стать профессиональной моделью» / Пер. с англ. Н.В.Злыдневой, Н.М.Падалко; Предисловие Кэрол Уайт. – М.: Слово/Slovo, 1995.
2. Бейо Б. Быть неотразимой. Как скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства любой фигуры. – М.: Астрель, 2011.
3. Браун Л. «Имидж – путь к успеху». – СПб: Питер, 2000.
4. Вебстер Р. Влияние цвета для начинающих. – Пер с англ. И.Фоминой. – М.: «Издательство ФАИР», 2006.
5. Вольф И. «Современный этикет». – М.: Кристина, 2000.
6. Левин Дж. Harper's Bazaar. Великолепный стиль. – М.: Эксмо, 2008.
7. Лукас М., Самородный О. «Протокол и этикет: настольная книга для деловых людей». – Таллинн.
8. Мирошниченко С. «Галстук: мастерский узел». – М.: Кристина, 2006.
9. Михайлова Е.В. Самопрезентация: теории, исследования, тренинг. – СПб.: Речь, 2007.
10. Найденская Н., Трубецкова И. Маленькие секреты большого гардероба. – М.: Эксмо, 2013.
11. Найденская Н., Трубецкова И. Библия стиля. Дресс-код успешной женщины. – М.: Эксмо, 2012.
12. Найденская Н., Трубецкова И. Библия стиля. Дресс-код успешного мужчины. – М.: Эксмо, 2012.
13. Найденская Н., Трубецкова И. Мода. Цвет. Стиль. – М.: Эксмо, 2011.
14. Орешкин В.Г. «Тренинг формирования имиджа. 13 мастерских имидж-класса» Методическое пособие. – СПб: Речь, 2008.
15. Пе К. Ты прекрасна! Руководство по управлению фигурой и внешностью. Пер. с фр. И.Ю.Крупичевой. – М.: Эксмо, 2012.
16. Пиз А. «Язык телодвижений: как читать мысли других людей по их жестам». – М.: «Ай Кью», 1999.
17. Рубинштейн Н., Кузнецова М. «Тренинг привлекательности», М.: Эксмо, 2008.
18. Спенсер К. «Выбери свой стиль. Для мужчин» / М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
19. Хендерсон В., Хеншоу П. Имидж и стиль. Книга для мужчин. – М.: Кладезь-Букс, 2007.
20. Хендерсон В., Хеншоу П. Цвет и стиль. Измените свою внешность – измените свою жизнь». – М.: Кладезь-Букс, 2006.
21. Шепель В. «Имиджология. Как нравится людям». Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2002.
22. Шипунов С. Харизматичный оратор: руководство к курсу «Словесная импровизация». – 5-е изд. – М.: Издатель Шипунов С.А. (Университет риторики и ораторского мастерства), 2013.
23. Материалы Интернета