



Hogyan kommunikáljunk a megjelenésünkkel?

2019.09.21.

Harkány

Szín és Stílustanácsadó, coach: Komáromi Mónika

Mit vegyünk figyelembe az öltözködésünk során?

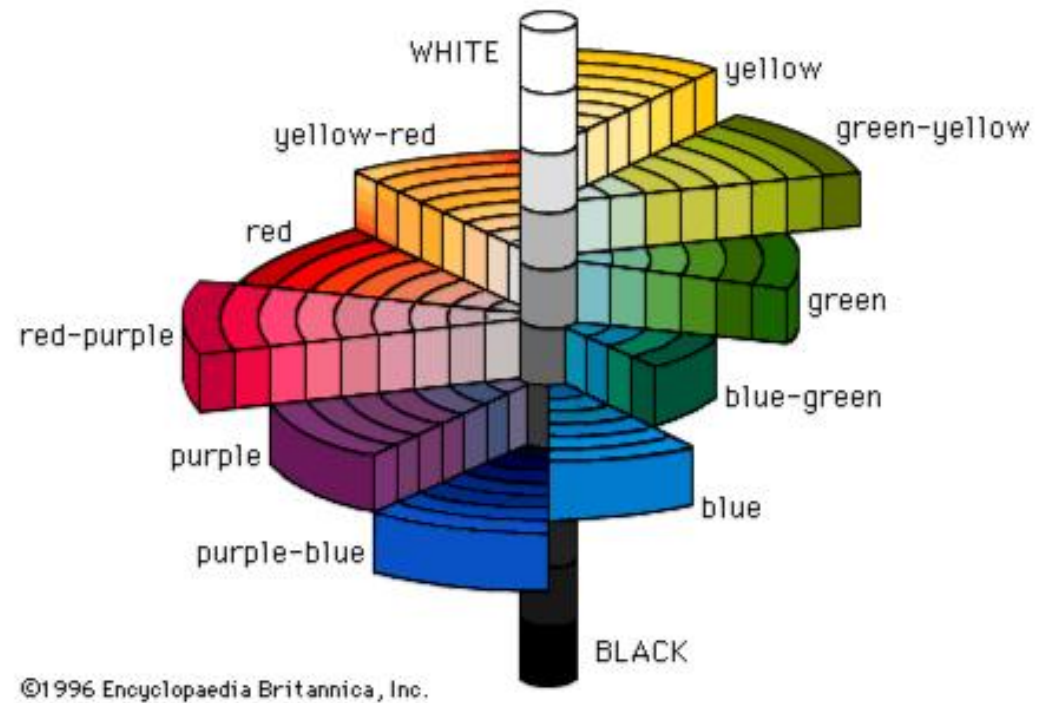
Megfelelő

- Színek
- Fazonok
- Stílusok



Színek tulajdonságai

- Színezet
- Világosság
- Telítettség



Színezet

- Hideg - Kékes alapú
- Meleg - Sárgás, zöldes alapú



Világosság

- Világos
 - visszaveri a fényt



- Sötét
 - elnyeli a fényt



Telítettség

- Telített/ Élénk



- Telítetlen/ Tört, tompa



Hogyan működnek a színek?

A színek megvilágítják arcunkat és vagy harmonizálnak vele, vagy nem.



Miről ismerjük fel, hogy jól áll-e egy szín, vagy sem?

Jól áll, ha:

- Megvilágítja az arcunkat, ami puhának, üdének, frissnek hat
- Ajkunk természetes pirosas színt kap
- A szemünk körüli karikák és apró erek kevésbé látszanak, tekintetünk szinte ragyog
- Annyira jól mutatnak rajtunk, hogy akár smink nélkül is bátran viselhetjük őket

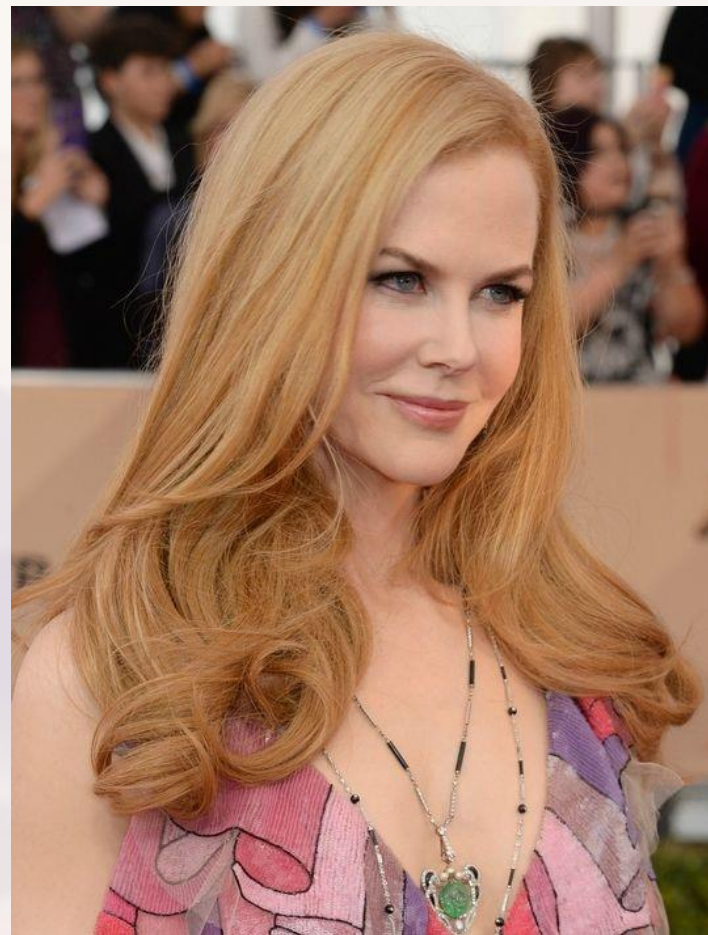
Nem áll jól, ha:

- Az arcszínünk elsápad, elsárgul, bezöldül
- Fáradtnak, betegesnek, idősebbnek látszunk
- A szemünk körüli karikák feltűnőbbé válnak, a tekintetünk tompává válik
- Egy nem megfelelő szín túlharsoghat, elnyomhat minket, vagy jelentéktelenné teheti a megjelenésünket

Egy jó szín fiatalít



Hideg, sötét színű ruha, smink: öregíti



Meleg, világos színű ruha, smink: fiatalítja

A jó szín kiemeli az arcot



Meleg, vöröses barna haj: sápasztja



Hideg, sötétbarna haj: kiemeli, élénkíti az arcát

Színelemzés

Mindennek összhangban kell lennie

- Ruha
- Hajszín
- Smink
- Kiegészítők



Színtípusok

4 fő típus:

- Tavasz
- Nyár
- Ősz
- Tél

12 altípus a
fő típusok
keveredésé-
ből



Tavaszi

- Meleg
- Világos
- Élénk



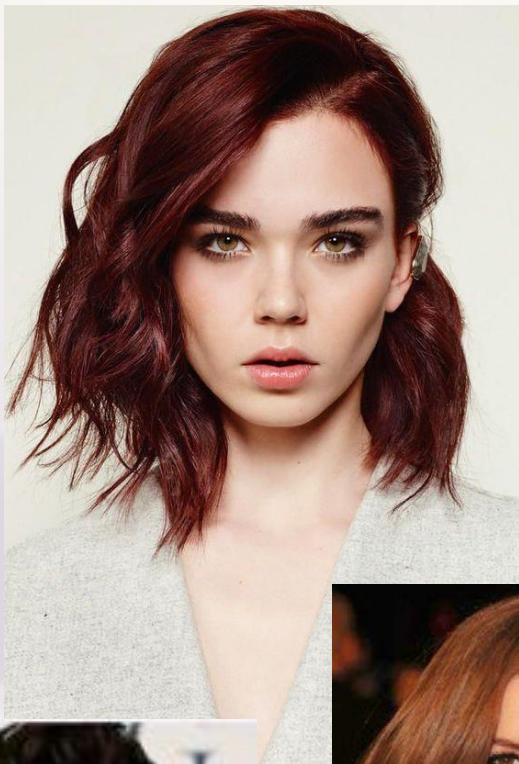
www.komaronimionika.hu

Tavaszi típus



Ősz

- Meleg
- Sötét
- Tört



www.komaromimonika.hu

www.komaromimonika.hu

Ősz típus

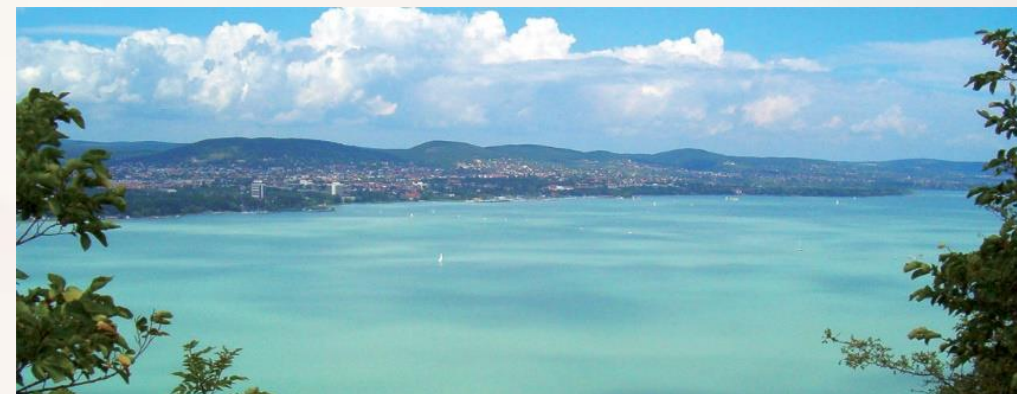


Nyár

■ Hideg

■ Világos

■ Tört



Nyár típus



Tél

■ Hideg

■ Sötét

■ Élénk



www.komaromimonia.hu
www.komaromimonia.hu

Tél típus



Tavaszz

Világos tavasz/tavaszz-nyár



Meleg tavasz/tavaszz-ősz



Élénk tavasz/tavaszz-tél



Bőrszín: barackos, gyakran érzékeny bőrű, vörösek a szeplői. A szája is barackos színű. Mindig van az arcán v.mi kiugró (szem, szemöldök, száj stb.) Haj: sárgás szőke, vöröses szőke, világosbarna. Mindig van valami meleg árnyalat (vöröses, vagy sárgás) az EREDETI hajszínében. Többnyire nagyon jól barnul, a bőr ilyenkor meleg, gyakran vörösesbe játszó méz- vagy aranybarna színt kap.

Meleg őszt/ősz-tavaszt



Lágy őszt/ősz-nyárt



Sötét őszt/ ősz-télt



Bőrszín: Meleg alaptónus jellemzi (világos bézs, sárgás, meleg oliva). Az anyajegyek és szeplők is aranybarnák, sárgásbarnák. A bőr nehezen barnul, többnyire csak megpirul, ezért a legtöbb ősztnek jobb kerülnie a napot. Az ajak meleg, pirosas színű. Mivel lágy (tört), sosincs az arcán v.mi kiugró (szem, szemöldök, száj stb.) Haj: vöröses haj, de sokszor megtörik olyan szeszínű. Vörös, vörösesbarna sötétebb világosabb árnyalatai, melyben mindig van vöröses ragyogás.

Nyár

Világos nyár/Nyár-tavaszi



Lágy nyár/nyár-ősz



Hideg nyár/Nyár-tél



A Nyár típus az igazi pasztell nő! Bőr: az arcszínt hűvös alaptónus jellemzi (világos porcelán, rózsás, vagy olívaszínű az arcbőr). Az anyajegyek és szeplők is hamvasbarnák, szürkésbarnák. Az ajak halvány, hűvös rózsaszínű. A nagyon sápadt, világos változat kivételével jól barnul, a bőr ilyenkor tiszta, hűvösen sötét, enyhén olívaszínű árnyalatot kap. Mivel lágy (tört), sosincs az arcán v.mi kiugró (szem, szemöldök, száj stb.)

Haj: hamvaszöke, hamvasbarna, hamvas-ezüstös ami nagyon jól illik az arc és a szem finom összhangjához. A hajnak nincs vöröses fénye. Kicsi gyerekkorban egészen platinaszöke lehet, később sötétedik, de hűvös, enyhén kékes-szürkés, azaz hamvas alapárnyalatát mindig megtartja. Jellemző, hogy a haj és a bőr árnyalata közel áll egymáshoz, nincsenek éles kontrasztok az arcon. Mintha egy tompító szűrőt tettek volna az arc elé.

Tél

Élénk tél/tél-tavaszi



Hideg tél/tél-nyári



Sötét tél/tél-ősz



Mindig van az arcán v.mi kiugró (szem, szemöldök, száj stb.) Haj: hamvas barna, sötétbarna, fekete, szürkésfekete, vagy nagyon világos szőke, nincs benne vörös. Bőr: az arcszínt hűvös, kékes alaptónus jellemzi (porcelánfehér bézs, vagy hidegbarna, olíva az arcbőr), mely kiemeli a haj és a szem élénkségét. Az ajak inkább kékes, mint sárgás tónusú.

Semleges színek

- Mindenhez passzol
- Összefogják ruhatárunkat és megjelenésünket



Meleg semleges színek

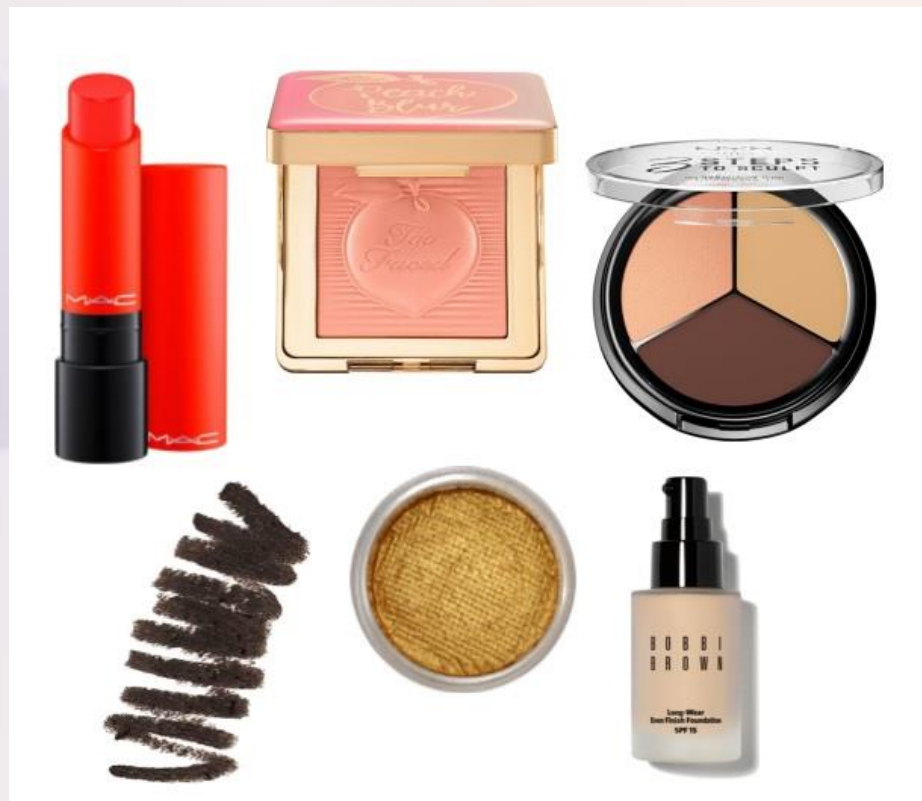


Hideg semleges színek



Sminkszínek

Tavaszi



Ősz



STILUSOS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
MOSONMAGYARÓVÁR

Tél



Sminkszínek



Hajszínek



Színelemzés, Színkártya



Élénk tél

www.komaromimonika.hu

Magabiztos fellépés alapszabályai

Mit viseljük egy megbeszélésen?

Hölgyek

Alapdarabok

- Klasszikus szabású szoknya
- Fehér hosszú ujjas blúz
- Elegáns nadrág (fekete, szürke, drapp, sötétkék színű)
- Kosztüm (nadrág vagy szoknya)
- Fekete magas sarkú cipő
- Elegáns kezitáska

Színek

- Semleges, visszafogott színek (fekete, szürke, drapp, sötétkék)



Magabiztos fellépés alapszabályai

Mit viseljük egy megbeszélésen?

Alapszabályok

- Dekoltázs és melltartó pántja ne látszódjon ki, melltartó kötelező
- Ujjatlan kerülendő
- Kerüljük az erős, hivalkodó illatokat magunkon
- Szoknya ideális hossza a térd felett vagy alatt végződik 2-3 cm-el
- Ne legyen áttetsző vagy túl szűk az anyag
- Visszafogott ékszerek (tetoválás, testékszer ne látszódjon, takarjuk el)
- Napszemüveget illik levenni (Fejről is!)
- Természetes smink, ápoltság megjelenés (kezek, köröm, haj)
- Cipő lehetőleg zárt legyen
- Harisnya kötelező---nyáron is! (testszínű vagy világos)
- Legyünk elegánsak, de fontos az is, hogy ne nyomjuk el a személyiségünket. Nem tudunk egyszerre magabiztosak lenni és egy olyan ruhát viselni, amiben kényelmetlenül érezzük magunkat

Magabiztos fellépés alapszabályai

Mit viseljük egy megbeszélésen?

Urak

Alapdarabok

- Öltöny, nyakkendő
- Szövetnadrág (fekete, szürke, drapp, sötétkék színű)+Zakó
- Fehér, világos hosszú ujjas ing
- Zárt cipő
- Díszsebkendő
- Óra

Színek

- Semleges, visszafogott színek (fekete, szürke, drapp, sötétkék)



Magabiztos fellépés alapszabályai



Néhány jó tanács

- **Késni tilos(!)** inkább érkezzünk hamarabb, a megbeszélt időpont előtt 5–10 perccel korábbi érkezés még ajánlott is lehet
- A **nonverbális kommunikáció** is erőteljes szerepet játszik az interjúztatásban. Figyeljünk oda a testtartásunkra: **ne rakjuk keresztbe a karjainkat, húzzuk ki magunkat.** Az arcon megjelenő **fintorokat, szemforgatást** és ehhez hasonló kifejezéseket **hagyjuk el!**
- Amennyiben a tárgyalópartnerünk nem ajánlja fel a tegeződést, **maradjunk a magázódásnál**
- **Kézfogás** egy fontos eleme a megérkezésünknek, azonban ne agyaljuk túl a dolgot: **legyen határozott és természetes**
- **Etikett szabályok betartása**

Nonverbális kommunikáció = Metakommunikáció

Kézfogás



20. ábra: Átveszi az irányítást



Férfias kézfogás



21. ábra: Átadja az irányítást



22. ábra:



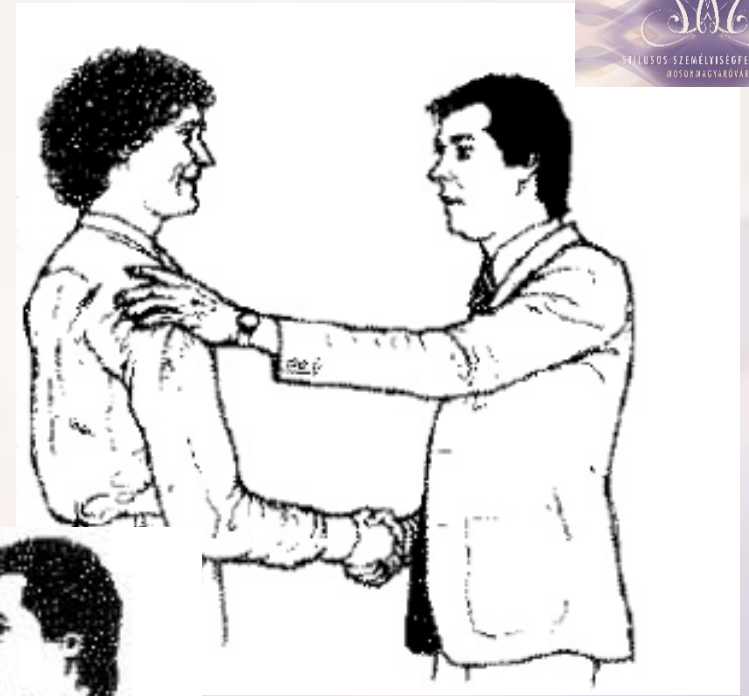
Amit inkább kerüljünk

Politikus kézfogás:

A kezét nyújtó fél a megbízhatóság, tisztesség benyomását kelti, rosszul is elsülhet, csak közeli kapcsolatban ajánlott.

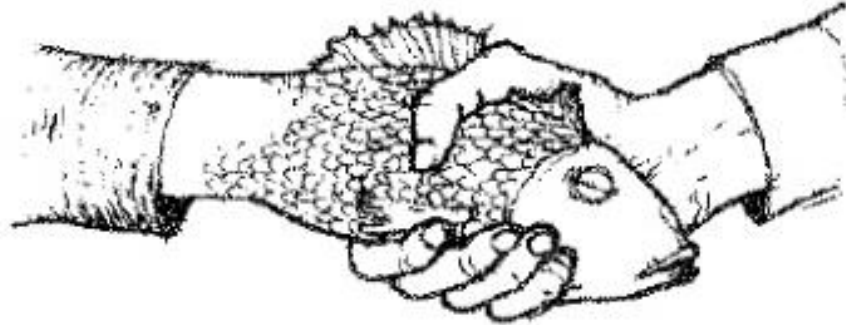


28. ábra: A. „kesztyű”

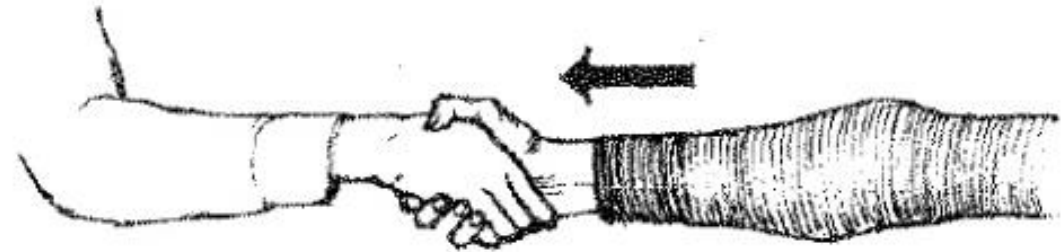


Nonverbális kommunikáció = Metakommunikáció

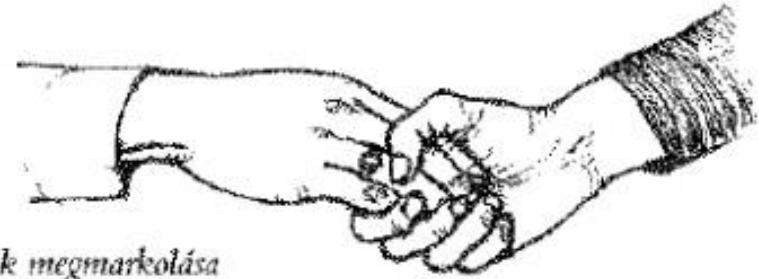
Nem ajánlott kézfogások:



29. ábra: A „dőglött hal” kézfogás



31. ábra: Merev karlendítés



32. ábra: Az ujjak megmarkolása

30. ábra: Ujjízület-ropogtatás



33. ábra: Karhúzás

Nonverbális kommunikáció = Metakommunikáció

Kar

KARJELEK...



ökölbe szorított kéz,
szorongó,
agresszív



kar megmarkolása,
bizonytalanság



fölfelé mutató
hüvelykujj,
védekezik, de
magabiztos

KARJELEK...

Amikor a karösszekulcsolás nem lehetséges, de biztonságra törekszünk:

- Férfiaknál: mandzsettagomb és óraszíj fogás
- Nőknél: táskafogás, virágcsokor (II. Erzsébet)

Nonverbális kommunikáció = Metakommunikáció

Karjelek

Toronymsak kéztartás- Önbizalom, magabiztosság



KARJELEK... KÉZ A HÁT MÖGÖTT

- Tenyér a tenyérben
- A fensőbbiséget, a magabiztosságot hivatott mutatni
- Általában a főnök szokott így járkálni



KARJELEK... KÉZ A HÁT MÖGÖTT

- Frusztrációt jelez
- Az önuralom fokozására szolgál
- Minél magasabb, annál nagyobb a frusztráció és az önuralomra való törekvés
- Jól megfigyelhető pl. orvosi rendelőkben



Nonverbális kommunikáció = Metakommunikáció

Arc

A HAZUGSÁGGESZTUSOK

- A száj eltakarása
- Az orr megérintése
- A szem dörzsölése
- A fül markolása
- A nyak vakarása
- A gallér húzogatása
- A szájba nyúlás



Forrás: Allan Pease-Testbeszéd

Céges egyenruha pro és kontra

Előnyök

- A céget képviselő munkavállaló, aki az ügyfelekkel, partnerekkel találkozik a cég arca, a cégről mutat egy képet – **jó megjelenés, pozitív benyomás**
- Ha egységes a megjelenés
 - cégről is már egy pozitív benyomást mutat, hogy fontos számára, és képes rá áldozni
 - Marketing szempontból is jó, ha **emlékezetes a külső** (pl. logo a ruhán, ruházat színeiben visszaköszön a cégnek a színe)
- Munkavállalónak plusz szolgáltatást jelent a cég részéről

Hátrányok

- A cégnek költséget jelent
- A munkavállalónak jelent költséget
- Ha egységes a ruhafazon, stílus, szín az nem biztos, hogy mindenkinek előnyös, nem megnyerő, nem érzi benne jól magát, nem sugall magabiztosságot – Megoldás lehet, ha többféle összeállításból, személyre szabottan van lehetőség kialakítani (nadrág vagy szoknya stb)



„Ennyi”☺

Köszönöm a figyelmet!

www.komaromimonika.hu

 Komaromimonika

 komaromimonika_

www.coachmovar.hu

