

2. PEWNE I DOBRE WYSTĄPIENIE

*Czy masz świadomość, jak ważna dla
twojego wystąpienia jest postawa ciała?*

Strona 19

*Czy – jako mężczyzna w miejscu pracy – wiesz,
jak być zawsze dobrze ubrany?*

Strona 21

*Czy – jako kobieta – wiesz, na co zwracać
uwagę przy doborze ubrania?*

Strona 25

Dla pewnego wystąpienia konieczne są dwa zachowania: wyprostowana postawa oraz – najważniejszy ze wszystkiego – uśmiech na twarzy. Jeśli weźmiesz to sobie do serca, twoja podświadomość zamelduje mózgowi: „Czuję się świetnie!”. Stwierdzisz, że od razu czujesz się trochę lepiej i o wiele pewniej. Jeśli zaś zatroszczyłeś się ponadto o zadbany i stosowny do okoliczności wygląd, to udzieli ci się jeszcze więcej pewności siebie.

2.1. Odpowiednia postawa ciała

Jako ludzie uprzejmi słuchamy innych w skupieniu, kierujemy całą uwagę na naszego rozmówcę i okazujemy mu swoje zainteresowanie poprzez umiejętnie zadane pytania. Pozwalamy mu zawsze wypowiedzieć się do końca, nawet wtedy, kiedy sądzimy, że istota rzeczy została już dostatecznie szeroko omówiona. Uzyskamy bowiem – nawet już po wyjaśnieniu zasadniczych kwestii – mnóstwo informacji o tym człowieku! Mówimy jasno i wyraźnie, choć nie za głośno. Ważne, szczególnie dla kobiet, jest postarać się o niewielkie obniżenie tonu głosu. Bardzo wysoki ton sygnalizuje na ogół mniejszy profesjonalizm i denerwuje słuchaczy.

Ułożenie nóg

Nigdy, przenigdy nie możemy zbyt głośno śmiać się, kaszleć, kichać ani zbyt zapamiętale się drapać. Siadamy nie z szeroko

rozłożonymi nogami (kobiety powinny mieć złączone kolana), rozwaleni w fotelu, lecz w pozycji wyprostowanej. Nie siedzimy krzywo, zaś nogi trzymamy przy sobie, to znaczy pod żadnym pozorem nie prostujemy ich na całą długość. Jeżeli siedzimy naprzeciwko rozmówcy przy biurku, unikajmy nonszalanckiego stukania jedną nogą o drugą oraz o kant biurka, nie mówiąc już o poruszeniu całego biurka kolanem.

Nie przysuwaj się za blisko

Zachowuj stosowny dystans od rozmówcy, abyś nieproszone nie wtargnęła na jego „teren”! W zależności od typu człowieka, jego „rewir” może być określony bardzo rozmaicie. Południowcom w większości sprawia najmniej kłopotu, gdy się do nich przysuwamy, lecz u nas zwykle obowiązują inne zasady. Moja rada: W myślach wyciągnij przed siebie ręce. Jeśli sięgasz do swojego rozmówcy, to zbyt głęboko wkroczyłeś na jego rewir.

Co z rękami?

Ręce powinny być zawsze widoczne. Jeśli zbyt długo trzymasz ręce za plecami, będzie to prawdopodobnie odczytane jako arogancja. Gdy splatasz ręce na piersi, powstaje wrażenie, że się „zamykasz”. U kobiet ten gest jest zresztą często odczytywany jako wyraz niepewności (gest obronny).

Jeszcze niedawno było rzeczą bezdyskusyjną, że ręce nie mają nic do szukania w kieszeniach. Dzisiaj nie oceniamy tego gestu

już tak surowo. Można czasem pozwolić sobie na włożenie jednej ręki do kieszeni spodni podczas rozmowy, lecz tylko na krótko, nie zawsze i nie wszędzie. Szczególnie nie wtedy, kiedy zachodzi ryzyko, że rozmówca uważa ten gest za lekceważący. Również niewskazany jest ten gest podczas przywitania, w obecności starszych, wyższych rangą czy wobec kobiet! Jak zawsze – przyjrzeć się sytuacji, rozważyć i następnie decydować w każdym przypadku indywidualnie.

Wyprostowana sylwetka ciała jest ważne, gdy chcesz wystąpić pewnie. Nie siedź i nie stój niedbale, a przede wszystkim uwzględniaj rewir rozmówcy, zachowując stosowny dystans.



2.2. Stosownie ubrany w każdej sytuacji

„Wygląd zewnętrzny człowieka to strona tytułowa jego wnętrza” – mówi przysłowie perskie. Zadbany wygląd ma decydujące znaczenie dla powodzenia w życiu zawodowym i prywatnym. W ciągu trzech pierwszych minut najsilniej skupia się na nas uwaga rozmówcy i to pierwsze wrażenie jest właśnie wizualne. Aż do 90% tego, co właściwie chcemy powiedzieć, wyrażamy mimiką, gestem i językiem naszego ciała. Dlatego nasz wygląd jest często kartą wstępu do pewnych kręgów.

Ujawnij swoje mocne strony

Jeśli jesteś zadowolony ze swojego odbicia w lustrze, wpływa to pozytywnie na twoją pewność siebie oraz na radość życia. Czujesz się odważniejszy, pewniejszy, naładowany energią. Inni chętniej obdarzają cię komplementami i uznaniem, więc czujesz się też bardziej zmotywowany. Poszukaj swoich mocnych stron i zaakcentuj je. Zastanów się, jak zatuszować swoje słabości w elegancki sposób. Znajdź swój indywidualny styl, a wtedy nie będziesz musiał uwzględniać każdego modnego trendu.

Ubieraj się stosownie do branży

Oczywiste jest, że twój ubiór powinien odpowiadać oczekiwaniom otoczenia i wizerunkowi twojej firmy. Zadaj więc sobie pytanie, do kogo właściwie masz trafić, jak postrzegasz swoją firmę i jakie oferuje ona produkty lub usługi. Od branży, w jakiej pracujesz, zależy w sposób decydujący, jaki ubiór jest odpowiedni. Naturalnie pracując w reklamie czy modzie, masz większą niż w banku czy na giełdzie. Jeżeli sprzedajesz luksusowe towary, konieczny jest drogi ubiór markowy. Gdy natomiast obsługujesz klientów, którzy wciąż muszą się liczyć każdym groszem, zbyt kosztowny wizerunek byłby zupełnie nie na miejscu.

Jakość jest ważna

Przy zakupie garderoby zawsze zwracaj uwagę na jakość. Lepiej kupuj mniej, za to w lepszym gatunku. Nie zwracaj sobie głowy modnymi ekstrawaganckimi ubiorami, których w następ-

nym sezonie już nie będzie można na siebie włożyć. Wzór, barwy, materiał i krój zależą od twojego osobistych upodobań, ale pamiętaj, że dobór nietypowych rozwiązań wymaga doskonalego wyczucia i wyrobionego gustu.

Jakość jest widoczna – dlatego nie oszczędzaj na ubiorze, jeśli chcesz zrobić dobre wrażenie.



O ile nie masz wyrobionego gustu, niewskazane są kombinacje nietypowe.

2.3. Stosowny strój od stóp do głów

Elegancki garnitur dla mężczyzny i kostium dla kobiet obowiązuje w większości branż jako odpowiedni strój biznesowy. Kolorystycznie dobrana, jasna koszula z naturalnego włókna lub odpowiednia bluzka dopełniają całości. Mężczyźni nie powinni nosić jasnych krawatów do ciemnych koszul, ponieważ często nie wygląda to zbyt poważnie. To samo dotyczy kolorowej muchy. Zasady ubierania się mężczyzn sukcesu zawodowego wciąż są na ogół bardziej konserwatywne, niż można by sądzić.

Starajcie się unikać wszystkiego, co mogłoby zakłócić poważny wizerunek: pogniecionych chusteczek higienicznych (zadbany mężczyzna ma w kieszonce garnituru zawsze czystą i wyprasowaną chusteczkę z materiału), niezadbanych włosów czy nieogolonej twarzy.

Odpowiedni krawat

Wyboru krawata w żadnym wypadku nie pozostawiaj przypadkowi, ponieważ krawat mówi bardzo wiele o twojej osobowości. O ile nie masz szczęśliwej ręki do takich rzeczy, unikaj eksperymentów i kup raczej konserwatywny, jedwabny krawat w drobny wzorek. Drobni mężczyźni powinni stanowczo unikać krawatów w duże wzory. Szerokość krawata musi pasować do twojej szerokości szyi, zaś koniec krawata winien być na wysokości paska. Zadbany mężczyzna zawsze nosi pasek, ponieważ spodnie od garnituru posiadają szlufki, a te bez paska wyglądają nieestetycznie. Pasek powinien być skórzany, możliwie naturalnego koloru, bez nietypowych ornamentów. Jeśli zdecydowałeś się na szelki, te nie mogą być widoczne spod marynarki.

Buty i skarpetki

Najlepiej wygląda, kiedy skarpetki są ciemniejsze od spodni. Skarpetki we wzorki, skarpetki białe, kolorowe lub za krótkie zacierają profesjonalne wrażenie, które chcesz wywołać swoim wyglądem. Zwróć uwagę, aby łydki były zakryte także wtedy, gdy siedzisz. Przede wszystkim nigdy i pod żadnym pozorem nie daj się przekonać do zakupu skarpetek z włókien syntetycznych!

Do pracy najodpowiedniejsze są ciemne półbuty. Podeszwa również powinna być skórzana. To, jak jesteś obuty, jest niezwykle ważne dla ogólnego wrażenia! Choćby cała reszta była nienaganna, marne obuwie zniszczy w sekundę całe dobre wrażenie. Zrezygnujcie z butów z cholewką, wygodnych sandałów, jasnych

butów, obuwia z dziurkami, złotymi łańcuszkami lub podeszwami z krepy. W wielu branżach nienajlepiej widziane są adidas. Obuwie sportowe są właściwe w czasie wolnym od pracy.

Galanteria

Starannie dobierz wszystkie dodatki. Tania plastikowa torebka, poliestrowa teczka czy dyplomata rujnuje nawet najdoskonalszy wygląd. Wszystko musi zawsze być skórzane, przy czym dla mężczyzn właściwa jest skórka ciemna. Dla kobiet też, o ile pasuje do ubioru. Uważaj na zalotne torebeczki, które robią wrażenie niezwykle kobiece, ale mało profesjonalne.

Biżuteria

Tutaj niewątpliwie im mniej, tym lepiej: Mężczyzna może nosić obrączkę oraz – jeżeli już koniecznie trzeba – jeden sygnet, natomiast powinien zrezygnować z łańcuszków, bransoletek i kolczyków. Kupując zegarek, wybierz coś, co nie rzuca się w oczy jako symbol statusu, ale też pod żadnym pozorem nie może to być tani zegarek plastikowy z sygnałem i wyświetlaczem cyfrowym. Pozwól sobie raz, o ile to możliwe, na klasyczny, markowy zegarek, który będzie ci towarzyszył przez całe życie.

Na co kobiety powinny zwracać uwagę

- Kobieta biznesu nie powinna z biżuterią przesadzać: bręczące bransolety, wielkie pierścionki, ogromne kolczyki są często odbierane jako niepoważne.

- Strój w żadnym wypadku nie może być zbyt wyzywający.
- Duże dekolty, bluzki bądź sukienki na cieniotkich ramiączkach, króciutkie spódniczki mini, falbanki, wstążki, pastelowe kolory, suknie wieczorowe – wszystko to utrudnia kobiecie biznesu zabłysnąć jako kompetentnej i poważnej.
- Podobnie też buty białe lub metalicznie błyszczące z rzucającymi się w oczy ozdobami, wysokie obcasy czy sandały nie wyglądają biznesowo.
- Falujące grzywki oraz niezwykle długie paznokcie polakierowane na czerwono mogą przeszkadzać w pracy i wyglądać zbyt „lalkowato”. Jeśli chcesz zasygnalizować kompetencję fachową, wskazany jest wygląd dyskretny i skromny.

Zawsze na widoku

W biurze gołe nogi nie mają nic do szukania! Często zbyt małą wagę przykładają się do wyboru pończoch lub rajstop. Powinny być kolorystycznie harmonizować z resztą stroju, powinny być eleganckie i jedwabiste. Tanie rajstopy z supermarketu dyskredytują nawet najelegantszy strój.

Makijaż i perfumy

Stosuj makijaż możliwie dyskretny, nie powinien być zbyt jaskrawy, powinien przetrwać bez zmiany cały dzień w pracy. Regularnie go sprawdzaj i w razie konieczności wprowadzaj poprawki. Zbyt intensywne perfumy mogą czasem być równie męczące dla otoczenia jak zapach potu. Dlatego na co dzień uży-

waj jedynie lekkiej wody toaletowej, która będzie odbierana jak powiew, nie zaś jak chmura. Co jakiś czas zmieniaj swój zapach! Z czasem twój nos przyzwyczai się do używanego zapachu i nawet nie poczujesz, że jest zbyt obficie się spryskałaś.

Umiejętne zaprezentowanie się nadaje wyraz wystąpieniu w dobrym stylu:



- ***Przyzwyczaj się do wyprostowanej, zdyscyplinowanej postawy ciała.***
- ***Twoje ubranie powinno być proste, ale eleganckie. Sięgaj raczej po wzory klasyczne, niż po kreacje awangardowe.***
- ***Kobiety nie powinny ubierać się w sposób zbyt rzucający się w oczy lub wyzywający, lecz swoim strojem powinny ucieleśniać skromną elegancję.***