



## Jak nas widzą inni czyli siła wizerunku...

*„Twoje ubranie decyduje o tym, jak widzi Cię świat. Zwłaszcza dziś, gdy kontakty międzyludzkie są tak szybkie, ubiór jest błyskawicznym językiem”.*

Miuccia Prada

**W**izerunek to temat obecnie niezwykle popularny. O własny wizerunek dbają politycy, gwiazdy kina i muzyki, dziennikarze oraz przedsiębiorcy. Chcemy czy nie, dostarczamy innym informacji na swój temat. Często robimy to zupełnie nieświadomie, poprzez zachowanie, wyraz twarzy, makijaż, ubranie, czy sposób prowadzenia rozmowy. Zazwyczaj każdemu z nas zależy na tym, aby jego wizerunek potwierdzał zarówno kompetencje, jak i profesjonalizm, wiarygodność oraz uczciwość. Dzięki temu łatwiej nawiązać nowe relacje, otrzymać pracę czy awans zawodowy. Dlatego tak trudno pogodzić się z faktem, że to jak wyglądamy tworzy aż 80% pierwszego wrażenia. Bo co wspólnego ma ubiór z kompetencja-

mi? Dlaczego wizerunek we współczesnym świecie odgrywa tak ważną rolę, że może okazać się kluczem do sukcesu zawodowego i osobistego?

**Wygląd zewnętrzny jest ważnym elementem komunikacji niewerbalnej i ma duży wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie.** Chcielibyśmy, aby inni oceniali nas wyłącznie według naszych osiągnięć i inteligencji, a nasz wygląd pozostawał dodatkowym, powierzchniowym czynnikiem, nie mającym większego znaczenia. Ubiór ma jednak swój własny język. Pomaga nam w jednej chwili wyrobić sobie opinie o ludziach, których spotykamy. Domyśliłyśmy się, jaki mają gust, przyzwyczajenia, zainteresowania, jaki jest ich status społeczny itd. Mimo iż wnioski wyciągnięte na podsta-

wie czyjegoś wyglądu często bywają fałszywe, to w dzisiejszych czasach, kiedy kontakty międzyludzkie nabrały tempa, taka ocena jest jednym z podstawowych sposobów klasyfikowania otoczenia.

Wizerunek ma szczególnie duże znaczenie w środowisku zawodowym, gdzie jesteśmy zobligowani do uważnej troski o wygląd. Dobrze skrojony garnitur, odpowiedni kolor koszuli, oryginalny wzór krawata czy nietypowa torba na laptopa, mogą podkreślić nasz zawodowy status i jednocześnie sprawić, że będziemy odpowiednio odebrani, np. jako atrakcyjni, eleganccy, pewni siebie, dynamiczni czy zorganizowani.

**Chcesz czy nie, Twój strój przemawia w Twoim imieniu. Tylko od Ciebie zależy, co będzie przekazywał. Potraktuj ubranie jako jeden z kanałów komunikacji pozawerbalnej.** Dzięki temu, każdego dnia będziesz mieć sposobność przekazania odpowiedniego komunikatu. Świadomie dobieraj rzeczy, w których czujesz się sobą i które powiedzą coś więcej o Twojej osobowości, zanim wypowiesz pierwsze słowo. Nie pozwól, aby źle skomponowana garderoba zmniejszyła Twoje szanse na rozwój kariery. Opracowując swój zawodowy image weź pod uwagę Twoją profesję, charakter pracy oraz zależność pozycji, którą zajmujesz w firmie. Zanim za-

czniesz jakiegokolwiek zmiany w swoim wizerunku, zastanów się, jak chcesz być postrzegany przez innych. Cechy, które chcesz komunikować otoczeniu powinieneś akcentować w swoim ubiorze. Jeśli jesteś doświadczonym, poważnym profesjonalnym przedstawicielem medycznym w linii specjalistycznej, powinieneś to podkreślać nosząc na co dzień marynarkę i koszulę zamiast sportowego swetra, a spodnie wizytowe w miejsce jeansów. Natomiast podczas zwykłej wizyty w przychodni wystarczającą będzie sportowa elegancja.

W stroju służbowym eksperymenty nie są mile widziane. Większość organizacji posiada wewnętrzne zasady dotyczące ubioru osób zatrudnionych na różnych stanowiskach, w zależności od okoliczności, tzw. *dress code*. Strój i wygląd pracownika jest bowiem jednym z elementów wpływających na postrzeganie firmy. **Odpowiedni, charakterystyczny i wyróżniający uniform może zapewnić firmie rozpoznawalność i niepowtarzalność oraz wzmocnić jej rynkowy image.** Wiele firm wykorzystuje garderobę pracowników jako element komunikacji marketingowej, np. poprzez odpowiedni kolor, fason czy dodatki z logotypem marki.

## WYRÓŻNIJ SIĘ STYLEM

Przy pomocy ubrania można wykreować odpowiedni wizerunek, zaznaczyć indywidualność i skutecznie wyróżnić się z tłumu. Twój styl ubierania tworzy obraz Twojej osoby w oczach innych. Poświęć czas na znalezienie odpowiedniego dla Ciebie stylu.

Styl ubierania to umiejętność komponowania ze sobą poszczególnych części garderoby i dodatków tak, by tworzyły spójną całość. A to nie lada zadanie. Każdy sezon przynosi nowe trendy. Jak wśród nich odnaleźć własny, niepowtarzalny styl?

Tworzenie indywidualnego stylu nie oznacza ślepego podążania za modą. Szukając własnego stylu w pierwszej kolejności powinieneś odpowiedzieć sobie na pytania: kim jestem? czym się zajmuję? jaki tryb życia prowadzę? co lubię? co mnie wyróżnia? Wypracowanie własnego stylu to połączenie temperamentu,

osobowości, wyników analizy sylwetki i analizy kolorystycznej oraz warunków zewnętrznych, dlatego komponując swoją garderobę powinieneś pamiętać o następujących zasadach:

- ⊗ fason ubrań powinien być dopasowany do typu sylwetki
- ⊗ kolorystyka i wzornictwo muszą być zgodne z typem urody
- ⊗ styl powinien być dopasowany do trybu życia
- ⊗ ubiór musi być odpowiedni do sytuacji.

Warto także prześledzić aktualnie dominujące style w modzie, zinterpretować przekaz jaki wywołują oraz przyjrzeć się charakterystyce osób, które dany styl reprezentują. Style przyjęte w modzie niosą już pewien komunikat. Powinieneś go trafnie odczytać i ocenić, czy rzeczywiście odzwierciedla to, kim jesteś. Nie każdy styl jest odpowiedni dla każdego i na każdą okazję, np. styl tzw. sportowy luz, w którym dominują wygodne i swobodne sportowe ubrania: spodnie typu baggy, szorty, topy, czapki z daszkiem czy buty sportowe, komunikuje luz i swobodę, i nie jest odpowiedni dla pracowników biurowych, dla których bardziej stosowne będą elementy stylu minimalistycznego, oszczędnego w formie, o ograniczonej liczbie elementów w stylizacji i zawierającego ubrania z bardzo dobrych gatunkowo materiałów.

Aby Twój styl był indywidualny i oryginalny traktuj trendy i style w modzie jako inspiracje do zbudowania stylizacji, w których będziesz czuł się sobą i które podkreślą Twoją osobowość.

## PRACUJ NAD WŁASNYM WIZERUNKIEM

Budowanie wizerunku jest procesem. Ważne, aby był to proces świadomy – przemyślany i zaplanowany. Przygotuj indywidualny plan pracy nad zmianą lub ulepszeniem swojego wizerunku. Zaczynaj od odpowiedzi na kilka pytań:

### KROK 1

- ⊗ Co robię na co dzień?
- ⊗ Jak się ubieram?
- ⊗ Co można znaleźć w mojej szafie?
- ⊗ Jaki jest mój obecny styl?
- ⊗ Co komunikuję otoczeniu na co dzień

poprzez ubiór (wypisz 3 główne cechy, które Twoim zdaniem komunikujesz)?

### KROK 2

Następnie przemyśl swój przyszły image:

- ⊗ Co chciałbym/chciałabym zmienić w swoim aktualnym wizerunku?
- ⊗ Co będę komunikować otoczeniu na co dzień poprzez ubiór? Jaki/jaka jestem (wypisz 3 najważniejsze cechy, które chciałabyś/chciałbyś komunikować)?
- ⊗ Jak się będę ubierać?
- ⊗ Co będzie można znaleźć w mojej szafie?
- ⊗ Jaki będzie mój nowy styl?
- ⊗ Co pomyślą o mnie moi najbliżsi/znajomi/koledzy w pracy?
- ⊗ Jak będę się czuć w nowej „skórze”?

### KROK 3

W ostatnim kroku rozpisz szczegółowy plan działań na najbliższe 3 miesiące, które zbliżą Cię do nowego wizerunku. Na liście może znaleźć się np. uporządkowanie garderoby i stworzenie nowych stylizacji (zestawów), analiza figury – dobór właściwych fasonów, spotkanie z kolorystą i ustalenie palety barw odpowiedniej do Twojej urody, przegląd propozycji stylizacji w internecie lub w tzw. *look book'ach* marek odzieżowych.

Pamiętaj jednak, że aby Twój wizerunek był przekonujący musi być kompletny, spójny i prawdziwy. To, na kogo chcesz wyglądać, musi mieć związek z tym, kim rzeczywiście jesteś. Można zmienić ubiór i image osoby, jednak nie zmienimy jej osobowości.



O AUTORZE  
IWA COSTA

Trainer wizerunku, certyfikowany kolorysta i doświadczony praktyk biznesu.

Prowadzi autorskie szkolenia z kreowania wizerunku, roli koloru w stylizacji, *personal branding* oraz firmowego *dress code*. Towarzyszy klientom w pracy nad wyrażaniem siebie poprzez ubiór i wygląd zewnętrzny. Właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej Stacja Autokreacja.