**Лекция №6**

**Тема: Культура внешнего вида.**

* Всегда надо выглядеть опрятным, аккуратным; все во внешнем облике должно быть уместным.
* Неважно, какой длины волосы, важно, чтобы они были чистые и причесанные; не имеет принципиального значения, как подстрижены ногти, имеет значение, что они чистые и подстрижены аккуратно.
* Но не следует причесываться, чистить ногти на людях.
* Внешний карман предназначен для платка, небольшого формата документов, а не для авторучки, расчески или очков.
* Необходимо иметь сменную обувь.
* Ювелирные изделия существуют, чтобы подчеркнуть вкус и изящество в подборе ансамбля, а не для того, чтобы показать достаток и выделиться от других.
* Одеколон, туалетная вода, дезодорант, духи должны освежать, придать едва уловимый аромат, особый шарм, а не подавлять обоняние окружающих.
* Полная фигура требует вертикального решения: полоска, удлиненные части костюма и т.д. Ткани неярких расцветок, гладкие по фактуре.
* Худой фигуре можно посоветовать светлые ткани с поперечными и диагональными линиями, в крупную линию или крупным сложным рисунком.
* Брюнеткам подходят яркие тона,
* блондинкам - розовый, голубой, серый цвета,
* шатенкам - коричневые и фиолетовые оттенки.
* Для всех будет нарядным и торжественным костюм в сочетании черного с белым.
* Наличие в ансамбле более трех цветов справедливо считается проявлением безвкусицы.
* Неаккуратное использование укороченных юбок, разрезов, вырезов на груди, прозрачной блузки в деловой и обыденной обстановке очевидно вызывает определенные ассоциации и никак не характеризует деловую женщину с положительной стороны.

Многие специалисты по имиджу не без оснований считают обручальное кольцо необходимым атрибутом взрослой деловой женщины (если она не замужем вне деловой обстановки эта рекомендация необязательна). В ряде стран Европы взрослая женщина без обручального кольца вызывает недоверие или легкомысленное отношение среди как мужчин, так и женщин.

**Если Вы участвуете в официальном мероприятии, приеме, банкете,** то должны соблюдать правила формы одежды. В случае когда организаторы обращают на это внимание, допустимы только мундир, фрак или смокинг, вечернее платье.

* ***для мужчин***

В случаях когда такого указания нет, допустим костюм темных спокойных расцветок: на утренние и дневные приемы возможен любой неяркий костюм.

Рубашка рекомендуется только белого цвета. Галстук должен гармонировать с костюмом по цвету и фасону, в ряде случаев можно одеть галстук, контрастирующий по цвету с пиджаком. Галстук "бабочка" уместен в торжественных случаях.

Черный галстук - только в знак траура.

Носки - серые или черные.

 Обувь - модельная, черного цвета; коричневые, серые или других цветов полуботинки можно использовать к нетемному костюму днем летом.

Лакированная обувь надевается только к смокингу или фраку.

* ***Для женщин***

Женское вечернее платье, как правило, длинное или удлиненное, однотонное, из хороших тканей (шелк, тафта, парча, бархат), допустимо декольте;

туфли - из кожи или замши модельного фасона;

перчатки - только нарядные (они могут быть из кожи, шелка, лайки, кружевные) любой длины.

 Сумочка - замшевая, кожаная, из шелка, парчи, бисера, небольшого размера.

 В других случаях у женщины большая свобода выбора, чем у мужчин, но элегантное платье-костюм всегда удобно и эффектно.

*Тонкость этикета для женщины заключается в том, что на прием, банкет она должна обязательно надеть тонкие чулки или колготки, вообще недопустимо одевать выходное платье или костюм без чулок и модельной обуви.*

**- чем выше уровень приема, тем длиннее платье;**

**- чем короче рукава, тем длиннее перчатки;**

**- черные туфли всегда нарядны.**

**"мода".** - *"кратковременная форма стандартизованного массового поведения, возникающая преимущественно стихийно, под влиянием доминирующих в данном обществе настроений, вкусов, увлечений".*

Поэтому (хотим мы этого или не хотим) мода, с одной стороны, имеет всеобщий характер, а с другой - вполне позволительно ей не следовать.

Культура одежды, в основе которой лежат уже упомянутые опрятность, чистота, аккуратность, всегда выше моды.

* Покупая очки, учтите, что они не только необходимый оптический прибор, но и часть Вашей внешности; учитывать надо форму лица, цвет волос и глаз, размер и форму носа и ушей. *Затемненные и тем более темные очки вызывают сомнение и недоверие.*
* Проблема усов и бороды имеет одинаковый ко всему подход - главное, чтобы они были чистые, подстрижены и ухожены.
* Носовой платок - обязательный предмет и для мужчин, и для женщин. Лучше иметь два платка: один для того, чтобы вытирать губы, нос, лоб, другой - для ситуации, когда вдруг необходима чистая ткань, например вытереть запотевшие очки. В жаркую, душную погоду хорошо иметь с собой гигиенические салфетки; вообще несколько салфеток всегда смогут выручить Вас во многих случаях.
* Не старайтесь успокоить себя тем, что раздражает других, включая пощелкивание пальцами, авторучкой, защелкой и чем-то другим.
* Неприемлемо класть перчатки на стол, шаркать при ходьбе ногами, опираться о стены и мебель.
* Авторучка, карандаш являются непременным атрибутом делового человека и должны быть всегда с ним, дешевый, "школьный" уровень здесь неуместен. Это касается также портфеля (кейса), блокнота и т.д.
* Джинсы - брюки для отдыха, неформальной обстановки, они совершенно не подходят в качестве деловой одежды.