A dark, irregular ink blot with white text centered inside it. The blot is surrounded by a light, textured background with some smaller dark spots.

Jak Cię widzą, tak Cię  
piszą?



# Moc pierwszego wrażenia

Każdy z nas niejednokrotnie starał się na kimś zrobić dobre wrażenie. Jego moc jest często niedoceniana, a dzięki niemu można wiele uzyskać nie tylko podczas pierwszego spotkania, ale także na przyszłość. Pierwsze wrażenie buduje ocenę o nas w oczach osób trzecich, wpływa znacząco na pozytywny lub negatywny wizerunek i przesądza o ostatecznym wyniku rozmowy czy spotkania. Ludzie oceniają nas po wyglądzie zewnętrznym, co znaczy, iż estetyka, styl, schludność, czystość naszego ubrania oraz higiena osobista, fryzura jest naszą wizytówką i to ocenią inni w pierwszym kontakcie.

# Co jest składową pierwszego wrażenia?

Okazuje się, że kryterium oceny jest wygląd oraz mowa ciała.

Odpowiedni wygląd:

- ↑ podnosi prestiż,
- ↑ poprawia kontakt z ludźmi,
- ↑ określa naszą wiarygodność,
- ↑ jest wyrazem szacunku dla przełożonych.

**Właściwy dobór garderoby stwarza spójny i budzący zaufanie wizerunek.** Czując się atrakcyjnie sami z sobą, przenosimy te odczucia na osoby, z którymi się spotykamy. Nie jest tajemnicą, że przekaz wizualny ma ogromny wpływ na to, w jaki sposób jesteśmy postrzegani. Nasz wizerunek może być olbrzymim wsparciem w osiągnięciu sukcesów zarówno zawodowych, jak i prywatnych. Podczas pierwszego spotkania mamy tylko 7 sekund na to, żeby zrobić odpowiednie wrażenie i zaprezentować się z jak najlepszej strony.

# Czym jest wizerunek?

Wizerunek to:

wygląd zewnętrzny,

komunikaty niewerbalne – czyli mowa cała,

budowanie relacji z ludźmi oraz jakość i trwałość tych relacji,

sposób w jaki się porozumiewamy, komunikujemy (kontakt werbalny) – modulacja głosu, ekspresja, itp.,

umiejętności interpersonalne – savoir vivre, etykieta, kultura osobista, wyrażanie postaw.

W jakiej sytuacji  
zwraca się  
uwagę na nasz  
wygląd?

**W każdej!** Poprzez swój wygląd prezentujemy się w określony sposób - możemy zadziwić, wzbudzać zaufanie, albo sprawiać wrażenie, że nam na niczym nie zależy. Idąc np. na rozmowę kwalifikacyjną w sprawie pracy, wygląd zewnętrzny odgrywa bardzo istotną rolę

Wygląd (ubiór, fryzura, styl) jest nośnikiem informacji o danej osobie, w zakresie:

- wykonywanego zawodu,
- statusu społecznego,
- osobowości,
- poglądów społecznych i politycznych.



# Uniwersalny poradnik

Znaczenie ma także umiejętne dobranie rzeczy, nie popełnianie podstawowych błędów modowych oraz dobre dobieranie krojów i rozmiarów do sylwetki. W praktyce wystarczy nauczyć się podstawowej zasady: Nie istnieje strój na każdą okazję, ale na każdą okazję istnieje odpowiedni strój.

# Szkoła - na co dzień




 strój dowolny, ale niezbyt krzykliwy kolorystycznie


 rękawy osłaniające ramiona

 spodnie do połowy łydki lub do kostek

 czapka w plecaku



 strój dowolny, ale niezbyt krzykliwy kolorystycznie

 oszczędne stosowanie ozdób, zakryte ramiona, brzuch

 delikatny makijaż, jeśli konieczny

 naturalny kolor paznokci

# Szkoła - egzamin lub uroczystość



📖 ciemne spodnie, jasna koszula, ciemny sweter lub marynarka

📖 czarne buty

📖 krawat może być kolorowy, ale może go też wcale nie być



📖 kostium/sukienka z żakiem/spodnie z żakiem/spódnica z jasną bluzką i żakiem lub swetrem

📖 rękawy długie lub trzy czwarte


📖 ciemne buty na niezbyt wysokim obcasie

📖 delikatny makijaż



# Wesele, ślub, wyjście do teatru





 garnitur, koszula biała lub błękitna,  
w każdym razie jednobarwna

 krawat

 czarne obuwie wyjściowe



 elegancka sukienka lub kostium, wszystkie  
kolory dozwolone, oprócz białego

 sukienka może być ekstrawagancka, jeśli  
wyjście jest zdecydowanie wieczorne

# Jakie błędy najczęściej popełniamy przy ubiorze?

- ☹️ Noszenie przez mężczyznę koszuli z krótkim rękawem pod marynarką,
- ☹️ Noszenie przez mężczyznę muszki lub krawata z węzłem fabrycznie związanym,
- ☹️ Używanie spinki do krawata,
- ☹️ Ubieranie przez kobietę prześwitującej bluzki,
- ☹️ Brak dostosowania długości spódnicy do figury i sytuacji,
- ☹️ Noszenie sandałów do garnituru,
- ☹️ Noszenie skarpetek do sandałów,
- ☹️ Niewyprasowane ubranie i niewypastowane buty,
- ☹️ Noszenie obuwia sportowego do garnituru, marynarki lub spódnicy,
- ☹️ Noszenie lakierów do spodni typu jeans.

# Kwestia wyglądu jest równie ważna co mowa ciała. Jak możemy sobie pomóc?

Podczas pierwszego kontaktu ogromne znaczenie mają gesty i słowa, bo:

- 👤 to, o czym mówimy nie wpływa tak istotnie na ocenę, jak ton głosu, akcent, jego barwa, wysokość oraz szybkość mówienia,
- 👤 szczególnie uważać należy na słownictwo i nie używać wulgaryzmów jako przecinków w swojej wypowiedzi,
- 👤 rysy twarzy, przez to, że odbijają się na nich przeżywane emocje, są ogromnym źródłem informacji o nas, ludzie nie lgną do osób pesymistycznie nastawionych do siebie i świata, a zwracają uwagę na pogodne twarze,
- 👤 każdy człowiek lubi być zauważany i doceniany, dlatego **najsilniej działa na ludzi uśmiech i kontakt wzrokowy**, oczywiście nie natarczywy.



Opracowanie:

Maria Łasocha  
Małgorzata Kitka  
Małgorzata Wierzchowska