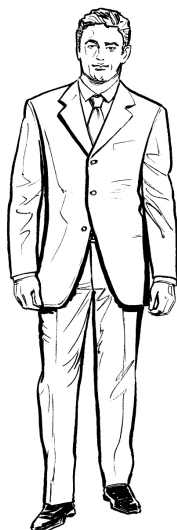


Zasady doboru ubioru kobiety i mężczyzny w pracy



„Jak Cię widzą, tak Cię piszą” – zawsze dbaj o schludny wygląd!



Latem możesz nie zakładać marynarki i krawata. Koszula może mieć krótki rękaw.

Możesz założyć sukienkę, ale niezbyt obcisłą.



Nigdy nie zakładaj krótkich spodenek ani nie podwijaj rękawów koszuli!

Nie zakładaj obcisłych sukienek mini z dużym dekoltem!

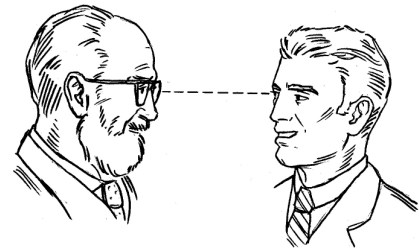
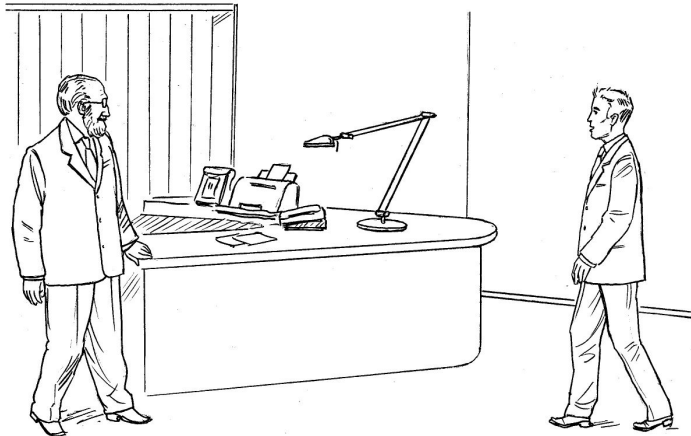
Zachowanie w sytuacjach zawodowych np. podczas spotkania z szefem



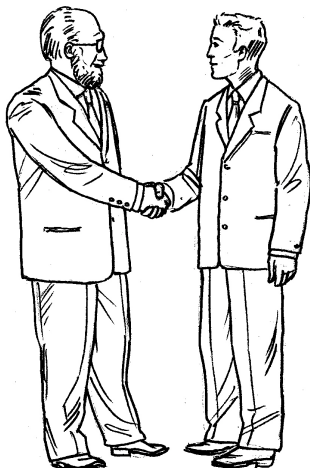
Zapukaj i poczekaj na zaproszenie. Wejdź pewnie, ale bez brawury.



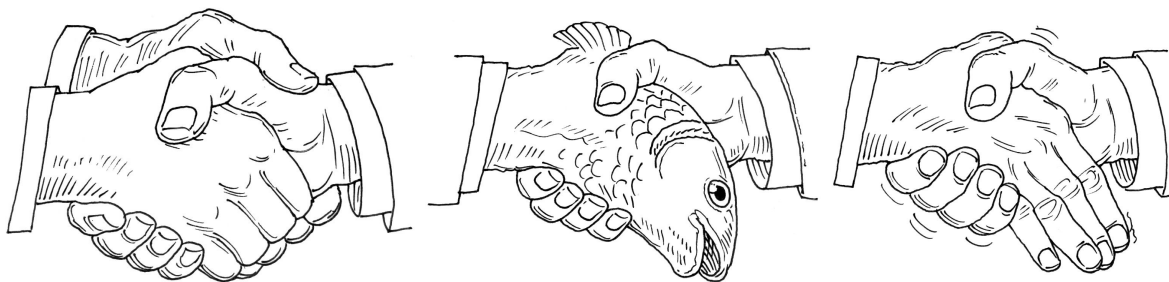
Nie rozglądaj się, to nie wystawa w muzeum!



Odszukaj wzrokiem szefa i spokojnym krokiem skieruj się w jego stronę. Przyjmij postawę wyprostowaną, zwracając się w stronę szefa, co będzie świadczyło o Twojej otwartości. **Nie** bój się kontaktu wzrokowego, patrz rozmówcy w oczy!



Nie narzucaj swojego stylu powitania. Poczekaj, aż szef pierwszy wyciągnie dłoń na powitanie. Jeśli to zrobi - przyjmij ją uściskiem „prawdziwego mężczyzny”.



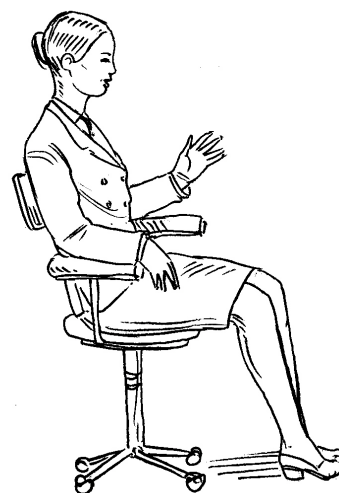
Unikaj jednak: uścisku dłoni polityka, dłoni „martwej ryby”, łamania kości.



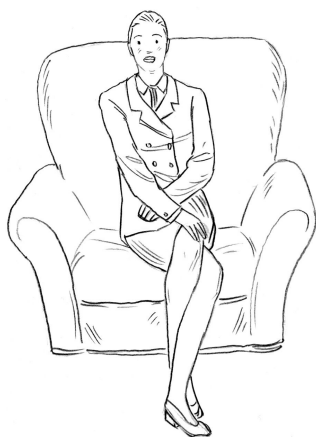
Nie kieruj się w stronę pierwszego wolnego miejsca, które zobaczysz.
Poczekaj, aż szef wskaże Ci miejsce, gdzie możesz usiąść.



Sposób, w jaki siedzisz, wyraża Twoje nastawienie. Usiądź prosto, ale nie sztywno, dłonie niech swobodnie opierają się na poręczach.



Takie ułożenie rąk pozwala na swobodną, ale wyważoną gestykulację.



Spróbuj odsunąć na bok uczucie skrępowania. **Nie** bój się!



Nie próbuj na siłę „rozluźnić” atmosfery, siadając zbyt swobodnie.



Postawa podczas rozmowy – wiele zależy od miejsca, które zaproponuje szef.



Siedząc na kanapie, zwróć ciało lekko w stronę rozmówcy, możesz założyć nogę na nogę, utrzymuj kontakt wzrokowy.



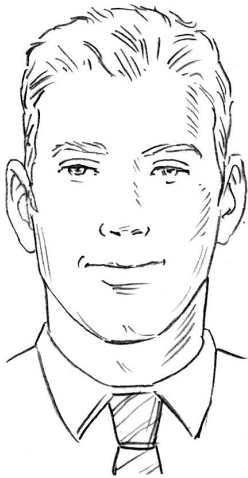
Jeśli od szefa dzieli Cię biurko. Pamiętaj, aby **nie** podparać się łokciami o blat biurka!



Jeśli możesz wybrać miejsce rozmowy, **nie** decyduj się na głęboki, zapadający się fotel ani na mały stół. Umniejszysz swoje znaczenie.



Otwarty gest dłoni, nachylenie ciała świadczą o otwartości i szczerości.



Staraj się w miarę możliwości zachowywać neutralną twarz.



Nie okazuj zdenerwowania!

Nie ekscytuj się nadmiernie!

Nie okazuj złości!



Pamiętaj, że to szef kończy waszą rozmowę, nie Ty. Wstań z miejsca na wyraźny sygnał rozmówcy. Bez względu na przebieg rozmowy wyjdź z godnością.



Nawet, jeśli rozmowa nie przebiegła dla Ciebie pomyślnie, **nie** okazuj tego, trzaskając drzwiami.