

ظاهر و پوشش یک منشی

ویژه بانوان



www.rahmand.com

نویسنده: حسین شیردل

نویسنده: حسین شیردل

ظاهر و پوشش یک منشی (ویژه بانوان)

نویسنده: حسین شیردل

ظاهر و پوشش یک منشی (ویژه بانوان)

آموزش VIP منشی گری و مسئول دفتر-آموزش کارکنان

www.rahmand.com

ظاهر و پوشش یک منشی (ویژه بانوان)

نویسنده: حسین شیردل

ویراستار: محمد نصری

ناشر: وبسایت راهمند

www.rahmand.com

نحوه انتشار: پی دی اف PDF

قیمت: رایگان

غیر قابل فروش

تعداد صفحات: ۲۷





اگر این کتابچه را مفید دانستید، حداقل به یک نفر دیگر بدهید تا آنرا مطالعه کند!

[پیشاپیش از لطف و محبت شما بسیار سپاسگزارم]

مثلاً می توانید...

در سایت خود برای دانلود رایگان بگذارید.

به دیگران هدیه بدهید.

به عنوان هدیه همراه دیگر محصولات خود بدهید.



فهرست مطالب:

مقدمه.....	۵
اهمیت ظاهر و پوشش.....	۶
رنگ بندی.....	۹
کفش و جوراب.....	۱۴
کیف.....	۱۶
ماختو.....	۱۸
شلوار.....	۱۸
زیور آلات.....	۱۹
عطر و ادکلن.....	۲۱
آرایش (موها و ناخن ها).....	۲۳
مقنعه، چادر و شال.....	۲۵
اتو کردن.....	۲۷

مقدمه:

در این کتابچه تلاش می کنیم بهترین ظاهر و پوشش را برای خود انتخاب کنید. ظاهر و پوشش یک شخص مانند تاثیر زبان در مذاکره است!! اگر شما زبان نداشته باشید نمی توانید در مذاکره موفق شوید!!! و همچنین اگر به عنوان یک منشی ظاهر مناسب نداشته باشید نه استخدام می شوید و نه کاری پیدا خواهید کرد و اگر مشغول کار هم هستید به زودی اخراج خواهید شد. مهمترین نکاتی که در یک مصاحبه شغلی شرط قبولی شماست ابتدا رزومه خوب و سپس ظاهر و پوشش شماست. پس امیدوارم به اهمیت این بحث پی برده باشید و این کتابچه را به طور کامل بخوانید و آن را در محیط کاری خود به عنوان یک منشی، مسئول دفتر، کارمند و.. عملی کنید. در این کتاب قصد دارم به صورت جدا گانه هر کدام از مباحث ظاهر و پوشش ویژه بانوان را به صورت تخصصی توضیح بدهم و امیدوارم شما بانوان و همکاران عزیز این مطالب را استفاده و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید تا همکارانتان نیز از این مطالب استفاده کنند.

تبریک به شما !!!

با خواندن این کتابچه شما نه تنها ظاهر و پوشش خود را بهتر از همیشه مرتب و هماهنگ تر می کنید و همچنین در زندگی خود نیز می توانید این مباحث را عملی کنید و عالی به نظر برسید.



اهمیت ظاهر و پوشش

آمار ها نشان می دهد که سه ثانیه اول در ارتباط از سه ساعت بعدی مهمتر است. آیا می دانید که سه ثانیه اول در ارتباط حضوری چیست که می تواند تاثیر کافی را روی طرف مقابل بگذارد؟



بر اساس آمار دکتر آلبرت مهربان، ۵۵ درصد تاثیری که شما روی دیگران می گذارید، به وضعیت ظاهری شما بستگی دارد.

ولی به نظر من ۹۵ درصد تاثیر ظاهر و پوشش شماست که می تواند روی دیگران تاثیر بگذارد!

در ایران متأسفانه هنوز هم به طور کامل مردم در انتخاب نوع پوشش در اماکن مختلف به خصوص کسب و کار دچار سردرگمی و کمبود اطلاعات هستند مثلاً ارزانترین و یا بدترین لباس ها را سرکار می پوشند و یا با کفش های اسپرت و یا کتانی سرکار می روند و... تلاش می کنیم در این کتاب استاندارد های پوشش در محیط های رسمی را به شما عزیزان معرفی کنیم.

لباس شما بهترین معرف شماست!

نوع پوشش و ظاهر شما باید در اولین برخورد تاثیر خود بگذارد برای برنده بودن باید بتوانید در همان ۳۰ ثانیه اول یعنی درست قبل از اینکه حرفی به میان بیاید تصویری درست از خودتان ارائه بدهید و احترام طرف مقابل را برانگیزید. حالا فرقی هم نمی کند که طرف مقابلتان رئیس‌تان باشد یا همسر آینده‌تان یا حتی دوست‌تان! شما باید تصویری درست از شخصیت‌تان ارائه بدهید. شخصیتی محکم، با اقتدار و تاثیرگذار. بنابراین باید سخت مراقب لباس پوشیدن‌تان باشید و فراموش نکنید که سبک و سیاق لباس پوشیدن شما معتبرترین معرفی است که می‌توانید بدون هیچ دردسری برای خودتان دست و پا کنید.

پوشش و ظاهر شما مشخص کننده این است که شما چه شخصیتی دارید. لازم نیست کلمه ای بر زبان بیاورید اگر مانتو جلو باز وارد شوید مدیر و همکاران شما برداشتی خاص به ذهنشان می‌رسد، اگر با لباس ورزشی هم وارد شوید برداشت مختلف است. صرف نظر از اینکه شما که هستید، همیشه ابتدا، پوشش و ظاهر خود را متناسب با آن مکان تنظیم و آماده کنید. شما نمی‌توانید در باشگاه ورزشی با لباس رسمی وارد شوید. کفش ساق بلند در باشگاه به هیچ عنوان مناسب نمی‌باشد همانطور که در اداره کفش ورزشی مناسب نیست.

نکته مهم اینکه در هیچ کجای دنیا، نشان دادن بدن و پوشش های غیر رسمی در محل کار ارزش به حساب نمی‌آید.



ظاهر و پوشش یک منشی (ویژه بانوان)

ظاهر هر فردی میتواند در افزایش روحیه خود فرد و دیگران تاثیرات قابل توجهی رو بگذاره، هرکسی میتواند از یه ظاهری برخوردار باشه و این ظاهر از شخصیت اون فرد بروز می کنه و به ما این مفهوم رو می رسونه که من چه شخصیتی دارم.

دقت کنید زمانی که شما به پارک و یا بازار شهرتون میرین خانم های زیاد با ظاهر های متفاوتی رو مشاهده میکنید. وقتی یک شخصی رو با ظاهر عجیب می بینید بدون هیچ اطلاعی از طرف در مورد اون شخص تصمیم و شخصیت اون رو برای خودتون می سازید. این مسئله نشون میده که ظاهر می تونه مارو به بقیه معرفی کنه.

پس این نکته را بدونیم که اگر می خواهید معرف مناسبی برای خود نزد دیگران باشید مارو دنبال کنید.



آموزش VIP منشی گری و مسئول دفتر-آموزش کارکنان

www.rahmand.com



رنگ بندی...



لباس های رسمی و کاری هر کدام برحسب محیط کاری شما می تواند متفاوت باشد. بسیاری از خانم ها تصور می کنند که با پوشیدن لباس هایی با رنگ بندی شاد و تند می توانند تاثیر زیادی بر مدیر و یا محیط بگذارند، و این برداشتی کاملاً اشتباه است زیاد در محیط کاری باید از رنگ های تیره یا مایل به تیره استفاده کنید زیرا این رنگ ها نماد جدیت و مسئولیت پذیری شما را بیشتر نمایان می کند. همچنین این نکته را هم بیان کنم که مردم ما برای خانم ها در محیط های کاری این رنگ ها را می پسندند و شما با پوشیدن این لباس و ظاهر جدی فرق خود را با محیط بیرون اعلام میکنید.

در مصاحبه ها هم همیشه برای رسمی و جدی نشان دادن خود از رنگ های تیره استفاده کنید

*پوشش عمومی در سازمان ها و ادارات دولتی تابع رنگ بندی مشخص و از پیش تعیین شده ای است

*نوع پوشش های خودتان را می توانید متناسب با محیط کاری خود تنظیم کنید.

*پس در مورد اینکه چه رنگی را در چه محیطی استفاده کنیم دقت کنید اما لازم نیست که شما محدود باشید زیرا انتخاب رنگ لباس یه مسئله شخصی است.

انتخاب رنگ لباسم رو خودم تعیین می کنم نه شما!



این جمله جمله درستی است. متأسفانه در جامعه ما به علت وجود محدودیت هایی که وجود دارد استفاده از رنگ های مختلف خصوصاً در محیط های اداری و کاری با ممنوعیت هایی مواجه هست و شما نمی توانید نوع رنگ متناسب خود را با سلیقه شخصی خود به طور کامل انتخاب کنید که این امر باعث بروز افسردگی، ناامیدی، بیماریهای روانی و روحی و نارضایتی ها شده است. زیرا ثابت شده که رنگ ها در ایجاد شادابی و نشاط کاری و همچنین حس زیبایی تاثیر بسیاری دارد.

یکی دیگر از موارد کاملاً غیر استاندارد، جنسیتی کردن رنگها می باشد؛ برای مثال صورتی را رنگ زنانه ای در جامعه تصور میکنند و آبی را رنگ مردانه، باید بدانیم دنیای رنگها عاری از جنسیت هستند و هیچ نیازی نیست که اینگونه ذهن افراد جهت داده شود. همین موضوع مشکلات بسیاری را در خصوص عدم تعادل در روحيات و نسبت دادن صفات مطلق به زن و مرد در جامعه به وجود آورده است.

ظاهر و پوشش یک منشی (ویژه بانوان)

*رنگ ها بر روحیه ی انسان ها تاثیر گذارند و برای داشتن روحیه ای نرمال لازم است تا هر فردی تمامی این طیف های زیبا را تجربه نماید.

*اگر می خواهید لاغر به نظر برسید از رنگ های تیره و لباس هایی که بالا تنه و پایین تنه یکنرنگی دارند استفاده کنید.

*اگر می خواهید بلند قد و حجیم تر به نظر برسید از رنگ های روشن و لباس های بالاتنه و پایینه تنه با رنگ های متفاوتی استفاده کنید.

*در محیط های اداری تلاش کنید همیشه لباس های یک رنگ بپوشید چرا که لباس های رنگارنگ صورت ناخوشایندی به محیط اداری می دهد و این در بین افراد جامعه ما پسندیده نیست.

*لباس های تیره رنگ را با پارچه های نازک و نرم بپوشید.

*از جوراب مشکی یا رنگ پا استفاده کنید.



* از کفش تیره استفاده کنید .

*رنگ های رسمی را انتخاب کنید: رنگ های رسمی و مناسب برای مانتو و مقنعه و یا روسری در محل کار سرمه ای، مشکی، خاکستری است. بنابراین تلاش کنید مانتو، روسری، شلوار و مقنعه تان را در محل کار در این طیف رنگی برگزینید.

برخی از ویژگی های افراد از نوع رنگ لباس پوشیدنشان

لباس های تیره:



افرادی که لباس های تیره می پوشند عموماً افرادی خودخواه بود و بسیار خونسرد هستند به ندرت عصبانی می شوند و سلیقه خوبی در انتخاب لباس دارند.

لباس های روشن:



: افرادی که لباس های روشن میپوشند افرادی فداکار و صادق هستند. افرادی مهربان و شوخ طبع هستند عاشق صلح و صفا و آرامش اند.

سبز:



: انتخاب رنگ سبز برای لباس معمولاً نشان دهنده آن است که صاحبان آن، شخصیتی قوی و اراده ای بالا دارند. در تصمیم گیری ها خیلی محکم عمل کرده و تا حدی خود رای و مغرورند. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و در کمک به دیگران پیشقدم می شوند.

سفید:



افرادی که لباسهای سفید را دوست دارند انسانهای خوش قلبی هستند و همیشه به دنبال دوست می گردند. این افراد معمولاً از کودکی روی پای خود بزرگ شده و دوست ندارند به دیگران تکیه کنند. در موقعیت های کاری، همیشه در حال ساختن نردبانی برای بالا رفتن از آن هستند، چرا که معتقدند از هر فرصتی باید استفاده کرد.

آبی:



اکثر آبی پوش ها دارای نگاهی عمیق بوده و شخصیتی حساس و شفاف دارند. این افراد به راحتی فکر و نظر خود را به دیگران منتقل می کنند و به همین نسبت شجاعت و جرات ویژه ای هم از خودشان نشان می دهند. آنها زندگی را زیبا دیده و بیشترین تلاش برای استفاده بهینه از آن می کنند.

مشکی:



بیشتر اوقات انتخاب رنگ مشکی نشان دهنده آن است که این افراد انسانهایی رویایی هستند که در فضایی شاعرانه زندگی می کنند و در عین حال بسیار دست و دل بازند و تلاش می کنند با هر آنچه دارند به کمک دیگران رفته و گرهی مشکلات آنها باز کنند. آنها بسیار اجتماعی ظریف و ساده پسند هستند.

قهوه ای:



این افراد سمبل مهربانی و محبت هستند. برخی روانشناسان می گویند: "رنگ قهوه ای هرچه تیره تر باشد مهر و محبت صاحبش بیشتر است". این افراد بسیار خونسردند تقریباً هرچه را می خواهند به راحتی تصاحب می کنند. آنها در بدترین شرایط میتوانند بهترین تصمیمها را اتخاذ کنند.

خاکستری:



انتخاب رنگ خاکستری نشان دهنده این نکته است که این افراد معمولاً شخصیتی آرام و با اعتماد به نفس دارند. هرچند روان شناسان میگویند افرادی که دل در گرو رنگ خاکستری دارند، دو دسته هستند: از شخصیتی عصبی و انقلابی برخوردارند و همیشه به دنبال آرامش می گردند. آنها در مجموع انسانهایی سرسخت و سنگین دل هستند. اگر نفوذ کردی، برای همیشه در دلشان جای خواهی داشت.

کفش و جوراب



مهمترین بخش ظاهر و پوشش کفش هایی است که شما انتخاب می کنید. متأسفانه سازمان ها شرکت ها و ادارات زیادی هستند که به لباس فرم در محیط کار فکر می کنند ولی به کفش اهمیت نمی دهند و هیچ برنامه ای برای آن ندارند

همیشه کفش هایتان تمیز و مرتب باشد. مهم نیست که کفشتان نو باشد یا کهنه، مهم این است که همیشه واکس زده یا اینکه با پارچه تمیز و مرتب شوند.

کفش شما باید رسمی، تیره و با پاشنه ۳ الی ۵ سانتیمتر باشد، پوشیدن صندل و کفش اسپرت کاملاً غیر حرفه‌ای می‌باشد.

کفش هایی بپوشید که در عین آراسته بودن در آن احساس راحتی نیز داشته باشید. توصیه من در این مورد این است که در محیط کار همیشه یک سایز بزرگتر کفشتان را انتخاب کنید. زیرا باعث میشود که انگشتان پا کمتر آسیب ببینند و خستگی پا و تعرق آن نیز کمتر خواهد شد.

کفش های ممنوعه

- *چند رنگ
- *طرح دار
- *روشن
- *خرید کفش

خرید کفش

*بعد از ظهر باشد: زیرا سایز پا بعد از ظهر پاها متورم تر و عرض آنها کمی بیشتر می شود.

/همیشه یک سانت بزرگ تر کفشتان را انتخاب کنید.

کفش پاشنه بلند بپوشم یا نه:



خیلی از خانم ها با پوشیدن کفش های پاشنه بلند سعی می کنند که هم قدشان را بلند تر جلوه دهند که باعث زیبایی شخص می شود و هم تلاش می کنند که جدی به نظر برسند . استفاده از کفش هایی که از پاشنه های کوتاه و معمولی برخوردار باشد ایرادی ندارد در صورتی که باعث ایجاد صدا و مزاحمت برای دیگران نشود. و همچنین پاشنه ها برای شخص اذیت کننده نباشد می توان استفاده کرد. یادمان باشد قلب دوم انسان پای هر انسان است! توصیه بنده این است که که از کفش پاشنه بلند استفاده نشود و اگر استفاد می شود هم سعی کنید پاشنه آن خیلی بلند نباشد.

البته کفش های پاشنه بلند به شرطی که سر و صدای زیادی راه نیندازند و قدتان را متناسب جلوه دهند گزینه های خوبی هستند. البته این موارد باز هم به شغلی که دارید و برایش تدارک می بینید، بستگی دارد. ممکن است برای مربی مهد رفته باشید، در چنین شرایطی حتی کفش های کتانی تمیز و تیره رنگ هم مناسب هستند، اما فراموش نکنید کفش کتانی برای محیط اداری اصلا مناسب نیست .

برای خانم ها هم کفش چرمی جلو بسته دارای پاشنه سه الی پنج سانت توصیه می شود. البته بسیاری از خانم ها یا مدیران شان ممکن است به صدای کفش خانم ها معترض باشند که توصیه می شود روی پاشنه از لاستیک هایی استفاده شود که صدای کفش را بگیرد.

از کفی مناسب استفاده کنید.

توصیه بنده این است که همیشه در محیط کار یک کفی مناسب تهیه کنید زیرا بسیاری از کفش هایی که خرید می کنیم از کفی مرغوب و استاندارد تهیه نشده اند و فایده تهیه کفی این است که هم از تعرق شدید پا و هم از خستگی پا جلوگیری می کند و باعث راحتی و نرمی کفستان می شود. از کفش کتان در محیط های رسمی استفاده نکنید.

جوراب

از جوراب های رنگ پا استفاده نکنید.

جوراب های سفید در محیط های رسمی استفاده نشود، زیرا هم لکه را زودتر نشان می دهد و هم کاملاً غیر رسمی است.

جوراب شما باید متناسب با رنگ شلوار شما باشد و تک رنگ باشد .



کیف....

تصور خانم ها بدون کیف محال است!

خانم ها هم که در مورد به همراه داشتن کیف شک ندارند، اما در نوع رنگ و جنس آن همیشه دقت کنند که از رنگ ها و طرح های عجیب و غریب استفاده نکنند.

همیشه یک کیف رسمی برای خود خرید و فقط آن را در چنین محیط هایی استفاده کنید. کیف های رسمی و اداری باید حداکثر فضا را به شما بدهد و بیشتر آنها دارای دسته های دوتایی است .

از کیف هایی با طرح های ساده مشکی یا قهوه ای تیره استفاده کنید. البته انتخاب رنگ برای منشیان و مسئول دفاتر می تواند تفادیت داشته باشد. زیرا امروزه برای جلب توجه و افزایش زیبایی بصری بیشتر بسیاری از کیف هایی با رنگ های شاد استفاده می کنند.

نوع و رنگ کیفتان را متناسب با محیط کاری خود انتخاب کنید. به عنوان مثال یک منشی ممکن است از کیف شادی استفاده کند در حالیکه یک مدیر شرکت از کیف طرح تیره استفاده کند یا اینکه یک مربی مهد ممکن است از طرح های جذاب استفاده کند.

نمونه کیف مناسب و نامناسب



منشیان و مسئولان دفاتر همیشه از کیف هایی با سایز و اندازه های متوسط استفاده کنند . چرا که ممکن است بعضی مدارک و یادداشت ها و دفاتر نیاز به حمل کردن و حتی بردن به منزل باشند که در این صورت سعی کنید از کیف هایی استفاده کنید که قابلیت این را داشته باشند که کتاب و دفتر حساب شرکت در آن قرار بگیرد.

تناسب با محیط کار:

اگر هنوز کیفیتان را تهیه نکرده اید و در محیط کارتان مشغول هستید به محیط کاری خود نگاهی بیندازید و ببینید که چه رنگی بیشتر در این محیط بارز تر است و همان رنگ را برای کیفیتان انتخاب کنید. البته نه رنگ سفید دیوار ها.

اما مراقب باشند که رنگ عجیب و غریبی نداشته باشد و رسمی باشد. لازم نیست کیف مهمانیتان را که طرح پلنگی دارد به عنوان یک کیف رسمی انتخاب کنید، یک مدل ساده مشکی یا قهوه ای تیره می تواند تاثیر خوبی روی افراد مصاحبه کننده داشته باشد. اگر فکر می کنید ظاهرتان بیش از حد مشکی می شود از یک شال گردن پارچه ای رنگی اما تیره برای عوض کردنش استفاده کنید.

تناسب با قد و اندام

اگر شما قد بلند و لاغر هستید می توانید از همه ی مدل های کیف بهره ببرید و تنها نکته این است که از کیف های بزرگ استفاده کنند زیرا انتخاب کیف های با اندازه های کوچک آن ها را بلند تر نشان خواهد داد.

اگر قد کوتاه و چاق هستید از کیف های کوچک استفاده کنید.



مانتو...

امروزه مانتو های خانم ها در محیط های اداری از یک فرم خاصی برخوردار است. مدیران و مسئولان تلاش می کنند برای اینکه حرفه ای به نظر برسند از یک پوشش هماهنگ استفاده می کنند مثلاً یک منشی در یک مطب از مانتوی سفید هم رنگ دکتر استفاده می کند، چرا که عرف لباس و مانتو در مطب این پوشش را می طلبد. اگر شرکت یا مجموعه شما لباس فرم خاصی انتخاب کرده است وظیفه شماست که به لباس فرم شرکت خود احترام گذاشته و از آن استفاده کنید.

از مانتو های دارای طرح های عجیب غریب و طرح های زیاد خود داری کنید.

از رنگ های تیره در انتخاب مانتو استفاده کنید.

هرگز از مانتوهای تنگ کوتاه و جلو باز استفاده نکنید.

سعی جنس مانتو ها بسیار نازک نباشد .

رنگ مانتو خودتان را متناسب با جو و محیط کاری خود تنظیم کنید مثلاً منشی مطب مانتو پرستاری، منشی شرکت مانتو تیره مشکی ساده و..

شلوار...

انتخاب شلوار زنانه همیشه باید متناسب با مانتو و به رنگ تیره باشد.

از شلوار های پارچه ای در محیط های رسمی استفاده کنید.

از پوشیدن ساپورت و شلوارهایی که جذب بدن می شوند خودداری کنید.

از شلوار های کوتاه استفاده نکنید طوری نباشد که جوراب شما مشخص شود.



زیور آلات...



خانم ها خصوصا منشیان گرامی توجه کنند که زیور آلات در محیط های رسمی و محل کار مناسب نیست و استفاده از آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود. البته در زیر به موارد استفاده مجاز از زیور آلات اشاره می کنم. البته بسیاری از خانم ها در محیط کار می توانند از حلقه، ساعت استفاده کنند و این دو مورد کاملا رسمی و عادی است در محیط های کاری.

بنده شخصا مشاهده کرده ام بعضی ها حتی ظاهرشان به شکلی است که گردنبندشان نیز مشخص است و این خلاف پوشش رسمی در محل کار است و حس خوبی را به مشتریان القاء نمی کند. اگر شما به عنوان مثال از گردن بند، دستبند، انگشتر، النگو و... استفاده می کنید سعی کنید در محل کار آنها را در بیاورید چرا که حتی مانع کار شما و نوعی مزاحم کار شما خواهد شد.

انواع پیراهن های بلند زنانه، چه ساده باشند و چه روی آن ها کارهایی مثل سوزن دوزی یا سنگ دوزی انجام شده باشد، لباس رسمی به حساب می آیند.

اجتناب از گوشواره های بلند

زیرا استفاده از این گوشواره ها باعث مزاحمت در کار شخصی خود و حواس پرتی دیگران خواهد شد. گوشواره های آویزان در هنگام حرکت شخص موجب ایجاد سر و صدا و نویز در محیط کار می شوند، پس چندان مناسب نیستند. یک جفت گوشواره ی کوتاه اصولا بهترین انتخاب ممکن است.



ساعت:

استفاده از ساعت در محیط های رسمی بویژه به منشیان و مسئولان دفاتر به شدت توصیه می شود. زیرا منظم و دقیق بودن از ویژگی های خاص یک منشی است و این نیازمند این است که شما وقت شناس خوبی باشید.

سعی کنید از ساعت های عقربه ای در محیط های رسمی استفاده کنید و در انتخاب ساعت آن ساعت، ساعتی را انتخاب کنید که متناسب با دست شما و دارای رنگ بسیار روشن نباشد. هم بندهای فلزی و هم بندهای چرمی هر دو برای محل کار مناسب می باشند و انتخاب یکی از آنها به سلیقه شخصی فرد برمی گردد. سعی کنید از زیور آلاتی که جنبه ی خودنمایی دارند استفاده نکنید.

ملاک انتخاب جواهرات ...

انتخاب بر اساس فرم کلی بدن از قبیل قد و اندازه بالا تنه. اگر شما ریز نقش هستید از جواهرات ظریف استفاده کنید.
انتخاب بر اساس رنگ پوست: اگر پوست شما از تن سرد است از پلاتین و طلای سفید استفاده کنید و اگر پوستتان از تن گرم است از طلای زرد استفاده کنید.

عینک مناسب :



ممکن است از عینک طبی استفاده کنید. حواستان باشد که فریم عینکتان به صورتتان بیاید و در عین حال خیلی هم عجیب و غریب نباشد، مثل بعضی از مدل‌های امروزی که شیشه یک اثر هنری هستند تا عینک.

اگر شیشه عینک شما ضد بازتاب نور (آنتی رفلکس) نیست سریعاً اقدام و آن را عوض کنید. می‌پرسید چرا؟ جوابش

ساده است، چه در مورد مصاحبه کاری و چه در مورد یک ملاقات دوستانه، در هر شرایطی که هستید ارتباط چشمی مهم‌ترین امتیاز را به شما می‌دهد.

وقتی یک عینکی دارید که نور روی شیشه‌هایش می‌افتد و چشم‌هایتان را پنهان می‌کند، ناخودآگاه تاثیری که باید را روی مخاطبتان نمی‌گذارید چون فرد بیننده نمی‌تواند چشم‌هایتان را ببیند و اعتمادی که لازم است را به دست بیاورد، پس مراقب عینک‌هایتان باشید، چون می‌توانند یک امتیاز اساسی را از شما کم کنند، بدون اینکه خودتان و حتی بیننده متوجه شوید

عطر و ادکلن...



استفاده از عطر و ادکلن بستگی به سه مورد زیر دارد:

۱: نوع عطر:

اینکه عطر شما قوی باشد ضعیف باشد و.. شما باید عطری را انتخاب کنید که متوسط باشد و اینقدر زنده نباشد. خصوصا منشیان و افرادی که در محیطشان با افراد زیادی سرو کار دارند سعی کنند ترجیحا استفاده نکنند از عطر و یا اگر هم استفاده می کنند از عطر کاملا ملایم استفاده شود.

۲: محیط:

محیط کاری شما کاملا تاثیر گذار است در مقدار استفاده از عطر به عنوان مثال در محیط های بسته که از پنجره دور هستید به هیچ عنوان از عطر استفاده نکنید و اگر در محیط های باز هستید سعی کنید از عطر های ملایم استفاده شود به طوری که طرف مقابل به سختی متوجه بوی عطر شما بشود. یادمان باشد اگر هم عطر و ادکلن استفاده می کنیم برای جلوگیری نباید برای دیگران استفاده کنیم و آنها را با عطر خودمان آزاددهیم. در حدی باشد که مثلا جلوی بوی بد عرق شما را بگیرد و دیگر هیچ.

۳: فصل:

اگر در فصل گرما از عطر استفاده می کنید باید بدانید که در این فصل عطر سریعاً گسترش پیدا می کند و شما ترجیحا از عطر کمتری استفاده کنید و یا اگر در فصل زمستان هستید کمی بیشتر از تابستان از مقدار عطر خود استفاده کنید.

— جاهایی که عرق می کنید هرگز!

جاهایی که می خواهید در آن نقطه عطر بزنید جاهایی نباشد که عرق می کنید. مثلا زیر بغل جای مناسبی برای استفاده از عطر نیست زیرا بوی عطر با بوی عرق ترکیب می شود و بوی ناخوشایندی به شما می دهد.

-در روز از چندین مدل عطر استفاده نکنید. تا زمانی که مطمئن نشدید بوی عطر قبلی نرفته باشد از عطر جدید استفاده نکنید.

روی لباس نه! لطفا روی پوست:

عطر ها را در محلی بزنید که حرارت از آن خارج می شود جاهایی مثل: مچ دست ها، بغل گوش ها و گردن سعی کنید از اسپری های بدن برای جلوگیری از عرق کردن و بوی بدن کمتر استفاده کنید.

از عطر و ادکلن زیر لباس خود استفاده کنید

اما آیا در مصاحبه های کاری باید عطر بزنیم یا نه؟



واقعیت این است که عطرها بیشتر از آنچه فکر کنیم روی برداشت مخاطب از ما تاثیرگذارند و وای به آن روزی که عطری برای مخاطب ما ناخوشایند باشد یا حتی یادآور خاطره ای بد! خیلی وقت ها هم هست که بویی که ما می پسندیم باعث ایجاد حساسیت در سایرین می شود. در تمام طول مدت مصاحبه نمی شود ریسک کرد. توصیه ما به شما این است که اگر هم قرار است از عطری استفاده کنید بسیار ملایم باشد.

آرایش (موها و ناخن ها)



محیط کار مکانی است که شما ساعت ها در آن هستید و مسلما برای اینکه بتوانید خوش چهره به نظر برسید باید بتوانید آرایش مناسبی هم داشته باشید. بعضی از خانم ها ترجیح می دهند آرایش نکنند و بعضی از آنها در آرایش افراط می کنند توصیه بنده این است که حد معمول در آرایش را رعایت کنید، هر چیزی اندازه خودش را دارد مثل آرایش کردن. قرار نیست شما با آرایش خودنمایی و جلب توجه کنید، آرایش شما باید طوری باشد که باعث جلب توجه و حتی تحریک دیگران نشود.

هیچ وقت سایه های رنگ روشن و خط چشم هایی ضخیم نداشته باشید و به جای آن از سرمه یا مداد چشم روی ریشه مژه ها برای برطرف کردن عیوب چشم استفاده کنید. محصولاتی که زرق و برق دارد را فراموش کنید، این محصولات خوب است اما برای وقتی که شب ها با دوستان تان بیرون می روید. راز آرایش چهره در محل کار این است که چهره تان طبیعی به نظر برسد و آرایش تان تمام روز باقی بماند.

از مواد آرایشی بدون چربی استفاده کنید.

یادتان باشد!

ابروها باید تمیز و مرتب باشد.

صورت بند انداخته و تمیز باشد.

ریشه موی رنگ نشده و سفید ممنوع است. اگر دوست ندارید موهای خود را رنگ کنید و می خواهید موهایتان به شکل طبیعی سفید شود، مطمئن شوید که سفیدی موهای تان به خاطر تنبلی و شلختگی تان نباشد و به راستی هدف و منظور خاصی از این کار داشته باشید. پوست باید سالم و تمیز باشد.

با مراجعه به متخصصان پوست و مو، کرم های دور چشم و مرطوب کننده پوست دریافت و روزانه استفاده کنید.

همیشه از اسپری زیر بغل استفاده کنید.

در محیط کار عطر نزنید. یا بسیار کم استفاده کنید.

همین که بوی پاکیزگی و تمیزی بدهید، کافی است. فراموش نکنید که هر روز دوش بگیرید.

اگر موهایتان بلند است، باید ساده و دم اسبی پشت سر بسته شود.

هرگز در انتظار عمومی آرایش نکنید. سوهان ناخن نکشید، لاک نزنید، موهایتان را شانه نکنید.

اثر رژ شما نباید روی فنجان و لیوان باقی بماند.

سبک آرایش و رنگ موی شما باید با هم هماهنگ باشد.

آرایش غلیظ و افراطی حاکی از عدم اعتماد به نفس شماست.

ناخنهای کوتاه بهتر از ناخنهای بلند ولی کثیف است.

یادتان باشد که پشت سر، نه بالای سر و با یک کلیپس بزرگ و بدریخت. ناخن های خیلی بلند برای زنان شاغل مناسب نیست.

اگر اهل لاک زدن هستید، در محل کار فقط می توانید برق ناخن، فرنچ، رنگ کرم، پوست پیازی و امثال این ها را بزنید. در ضمن لاک زدن ار لاک های لب پریده خیلی بهتر است.

نکته:

یادتان باشد که ابروهای نامرتب، سبیل ها درآمده، لب های ترک خورده، ریشه های مو رنگ نشده، پوست صورت خشکی زده یا پر از جوش های ریز و درشت، نشان می دهد شما به جسم خود بی توجه هستید. مخاطب شما ناخودآگاه نتیجه می گیرد کسی که برای جسم خود ارزش و احترام قائل نیست، لابد از نظر حرفه ای هم قابل احترام گذاشتن نیست.

از طرفی آرایش سنگین و تند، از ارزش شما به عنوان یک فرد حرفه ای کم می کند. این تصور را در مخاطب ایجاد می کند که شما کار را جدی نمی گیرید و به دنبال تفریح و برقرار کردن رابطه دوستانه هستید.

مقنعه، چادر و روسری (شال)



مقنعه و شال پوششی است که خانم ها در محیط های اداری و رسمی بیشتر مورد استفاده قرار می دهند البته منشی های مطب، آموزشگاه و.. بیشتر از شال استفاده می کنند و منشی های محیط های دولتی از روسری و مقنعه.

بهترین جنس برای مقنعه و شال جنس نخی است اما الیاف پلاستیکی هم مزایایی دارند مثلاً چرک نمی شوند، هم چنین شفاف تر و سفت و صاف می ایستند.

اگر می خواهید جنس شال و مقنعه را تشخیص دهید کافی است آن را در دست بگیرید و مچاله کنید و اگر چروک شد جنس آن پارچه ای است و اگر صاف ماند و حالت خود را از دست نداد پلاستیکی است.

رنگ شال، روسری و مقنعه در محیط های رسمی هم رنگ مانتو و به رنگ های تیره است. البته می توانید از رنگ های متضاد هم استفاده کنید نظیر لباس منشی های مطب و بیمارستان که از مانتو سفید با مقنعه مشکی استفاده می کنند .

در هنگام استفاده همیشه باید کامل موهایتان را شامل شود. بسیاری از شال ها و مقنعه ها بخش کوچکی از موهای سر را می گیرند و یا آنقدر نازک هستند که ویژگی پوشش را از دست می دهند .

در هنگام خرید سعی کنید متناسب با بدن خود بخرید نباید مقنعه تنگ یا گشاد باشد و انتخابتان باید طوری باشد که آن به صورتتان بیاید.

چادر ها امروز شکل قدیم خود را ندارند طوری که شما مجبور باشید هر لحظه آن را مرتب کنید.

اتو کردن ...

چروک نپوشید

همیشه قبل از رفتن به محل کار لباس ها را کنترل کنید. لباس چروک شده خصوصیتی از قبیل بی نظمی، نامرتب بودن، بی تفاوتی و.. رابه شما برجسب می زند.

برای رفتن به اداره و یا انجام مصاحبه کاری، اگر لباس موردنظرتان در کمدتان است آن را در بیاورید و چک کنید. از تمیز بودنش مطمئن شوید مبادا که دفعه آخر چیزی رویش ریخته و یک لکه برایتان یادگاری گذاشته باشد. اگر احتیاج به شستن دارد آن را بشویید در غیر این صورت از چروک نبودنش مطمئن شوید.

روش های اتو کردن صحیح لباس

نکات زیر در بهتر و راحت تر اتو کردن به شما کمک می کنند.

- زمان اتو کردن را با قرار دادن یک تکه فویل زیر پارچه میز اتو کاهش دهید. فویل گرما را منتقل کرده گویی از دو طرف اتو می کنید.

- برای جلوگیری از چروک، قبل از اتو کردن یک حوله را لوله و داخل آستین ها فرو کنید.

امیدوارم این مطالب برای شما مفید باشد و بتوانید از آن
لذت کافی را ببرید.

موفق باشید.

