

IMAGE POWER



Looking Good Is Feeling Good

IMAGE POWER

Af alle de signaler du sender ud til omverdenen, er måden du klæder dig på en vigtig ingrediens, for at fortælle, hvad du tænker, og hvem du er både fysisk, psykisk og følelsesmæssigt. Men det handler også om mere end påklædning, det handler om at begå sig i den professionelle og sociale verden.

Det handler om den psykologiske måde som DU vælger at tænke om dig selv på, - hvordan du vælger at male et billede af dig selv til andre.

Alle vil gerne se så godt ud som muligt - enig? Det er et naturligt ønske for kvinder såvel som for mænd. Og i dagens marked, som er stærkt konkurrencepræget handler det om at fremstå bedst muligt. Du fortjener det, og du er det værd. Vi ved også at Looking Good is Feeling Good.

Forskning viser, at 55 % af førstegangindtrykket er baseret på hvordan du ser ud. Hver eneste gang du taler med nogen sælger du dig selv - din ideer - din forretning. 93 % af det vi tror om andre mennesker er normalt baseret på vore observationer af deres nonverbale udstråling, som kommunikerer visuelt ved måden de klæder sig på og deres kropssprog.

Her er nogle eksempler på hvordan andre opfatter dig - bevidst og ubevidst

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Farverne du bruger | Konservative - sprudlende |
| 2. Dit tøj | Moderne - ufiks -klassisk - rent - eller ser det sjusket ud.? Passer det til din personlighed? Repræsenterer det dig? |
| 3. Kropssprog og din opførsel | Hvordan du står og går fortæller meget om din grad af selvbevidsthed. Går du som en vinder - med hovedet højt og ret ryg, eller som du har verdens sorger på dine skuldre? Hvad med dine hænder? Gestikulerer du og bruger dine hænder, eller hænger de slapt og livløst ned? |
| 4. Din stemme | Tonen, styrken, hvordan taler du? Hurtigt - roligt, eller er du så langsom, at andre vil afslutte sætningen for dig? |

Førstegangindtrykket som andre får af dig er baseret på:

- Farverne - du bruger
- Tøjet - kvalitet - pasform
- Kropssproget - måden du bevæger dig på og bruger kroppen
- Stemmen - indholdet i det du siger og ordene i sig selv

Din påklædning kan sige:

- Jeg er flot
- Jeg er smuk
- Jeg er vigtig
- Se på mig
- Forvirret
- Ufiks
- Dårligt selvværd
- Jeg er en lille pige
- Hjælp mig

Påklædning reflekterer ofte hvordan du har det med dig selv. Men den reflekterer også mere end dette. Din uddannelse - din finansielle status - din følelsesmæssige status - dit succesniveau.

Hver gang du klæder dig på fortager du et valg og sender et signal.

Hver gang du kommer ind i et rum - i en bus - eller i et selskab - så har du de få sekunder du får opmærksomhed fra andre. Og på denne meget korte tid - bevidst eller ubevidst vil folk/andre beslutte sig for om du er interessant - bange eller bare en "no-body" Derfor er det vigtigt, at tøjet du har på formidler det rigtige budskab, som passer til den situation du er i - hvad enten det gælder en jobsamtale eller du ønsker en ny kæreste.

Tøj fortæller hvem du er og hvad du vil. Og det er ofte det eneste visuelle du har for at vise noget af din personlighed til andre, uanset om du sidder stille i en krog eller holder foredrag.

- Tøj giver selvtillid
- Klæder skaber folk
- Image - dit synlige visitkort

Ofte er dit indre reflekteret af hvad du tager på. Det handler om din evne til at påvirke fremgang professionelt, og at udtrykke skønhed og elegance.

At se godt ud, giver udtryk af selvrespekt og god selvtillid.

Vidste du, at penge, sex og magt er de tre faktorer som styrer folks valg af tøj?

At klæde sig pænt betyder ikke, at man er dum eller overfladisk, men at det er betydningsfuldt for en selv og ikke mindst for at vise respekt for andre som man omgås, eller organisationen som man arbejder for.

Din holdning og din krop er en stor del af den du egentlig er.

Stemmer din påklædning etc. overens med det billede du har af dig selv og det du ønsker at udtrykke? Tøj er et værktøj du skal bruge til at vise hvem du ønsker at være. Tøj udtrykker også sundhed og velvære.

Shakespeare sagde det med disse gode ord: livet er en scene og vi er medspillere, og skuespillere har brug for kostumer. Kostumet er det tøj du har på.

Livet er et herligt spil og vi spiller mange roller i løbet af dagen. Fra forretningskvinde til mor, og fra hustru til elskerinde. Tænk dig godt om inden du klæder dig på om morgenen i forhold til den rolle du skal udøve - på job eller i social sammenhæng.

Tøj er også fantasi. Forud for et møde eller en fest har du sikkert allerede i fantasien set dig selv, hvordan du ønsker at fremstå på en speciel måde. Bevidst eller ubevidst. Det kan være hård, blød, romantisk, feminin eller sexet. Hvis du ikke finder den specielle påklædning, som du havde set for dig, er du nødt til at justere dit mentale image.

Man ved instinktivt, hvordan man skal klæde sig til jobsamtale, nemlig klassisk og forretningsmæssigt. Ligeledes for mere social omgang - mere feminint eller sexet. Alt i alt så klæder du dig efter den rolle du ønsker at spille i de forskellige opsætninger.

Forståelsen for brug af tøj, kropssprog og bevægelse er meget vigtig. Når disse tre komponenter er i harmoni kommunikerer du troværdighed, viden, effektivitet og selvtillid samt en personlig stil. Det genspejler også professionalisme.

Klæder skaber mennesker, og din holdning og dit kropssprog viser hvad du står for og hvor du kommer fra. Det viser desuden om du har gode tanker og følelser i forhold til dig selv. Føler du, at du fortjener det bedste? Du ved godt, at hvis du ikke giver det bedste til dig selv, er der heller ikke andre som gør det.

Hvad er din mentale holdning?

Kommer du fra ustabile forhold? Kan du lide at udtrykke dig, eller føler du skyld og dårlig samvittighed?

Den første nøgle til succes er at elske/kunne lide sig selv uden forbehold. Dette for at opdage det unikke/specielle i dig selv, og for at anbringe dig selv i en positiv atmosfære og for at omgive dig med mennesker, som er villige til at støtte dig. Du er nødt til at skubbe de negative vibrationer væk som er et handicap på vejen frem mod dit mål. Klarer du dette (at elske dig selv etc.) vil andre søge hen til dig.

Hvad er Image?

Det er mere end at klæde sig flot og se godt ud. Det er hele din personlighed. Hvordan du går, taler og opfører dig. Det er bilen du kører i, og i hvilken bydel du bor. Det er din holdning og afgjort måden du klæder dig på. Dit image kommunikerer din position - arbejde og ekspertise, din viden, din forretning etc. Alle disse dele udgør en hel pakke. Hvor godt pakker du dig selv ind?

Dr. Judith Walters - professor i psykologi fandt ud af, at det rette image har en værdi på 20 % mere i lønforhøjelse. Det vil sige bedre arbejdsmuligheder. Det burde måske ikke fungere sådan, men det gør det altså.

Lad os tale om en garderobe, som vil give dig det succesfulde image som du ønsker dig. Det første er måske noget som du ikke har taget dig tid til at gøre, men det er at rydde op i dit garderobeskab. Nøglen er organisation og vil absolut lønne sig. Alt for mange garderobeskabe er overfyldte af tøj som optager alt for meget plads. Man bruger normalt kun 20 % af det der hænger i skabet 80 % af

tiden. Prøv at finde frem til en garderobe som du bliver glad for og som du får ros for. Du har måske garderobeskabet fyldt med tøj, men alligevel ikke noget at have på.

De to vigtigste ting som har betydning for at se godt ud er for det første, et stort spejl i fuld højde anbragt på et sted med godt lys. Du bør være i stand til at gå frem mod spejlet sådan, at du kan se dig selv i bevægelse. Den anden ting der må være i orden er selve garderobeskabet.

Her kommer et par eksempler på hvordan du kan gøre.

Del tøjet op i tre dele.

- Det der skal smides ud
- Det som skal repareres/ændres
- Det du vil beholde

Det som skal smides ud er det du ikke har brugt i 2 år, der er ringe chance for at du nogen sinde kommer til at bruge det. Pak det væk og giv det til genbrug eller sælg det. Derefter tager du det tøj ud som du ikke har brugt i et år, for at se om knapper mangler eller andet må repareres. Sæt en seddel på hvor der står hvad der må gøres og prøv tøjet for at se, hvordan du ser ud og hvordan du føler dig. Føler du dig flot i tøjet? Er det moderigtigt? Er farven aktuel? Er tøjet rigtig i forhold til det image du ønsker at udtrykke? Hvis ikke - smid det væk. Nu ser din garderobe noget mindre ud, men sikkert bedre.

Det næste som må gøres er organisering. Sæt bluser fra den samme farvegruppe sammen, fra lyst til mørkt. De hvide for sig, de marine og de røde. Hæng nederdele, bukser og kjoler samlet for at få en bedre oversigt. Dragter skal også hænge samlet. Aftentøj hænges inderst i skabet eller i et skab for sig. Du bør ikke bruge bøjler fra renseriet, men gode bøjler i plast eller træ af en god kvalitet og med klemmer til nederdele. Dette bevarer tøjet længere og giver et bedre og ”renere” overblik over hvad du har. Lad være med at gå tilbage til det tøj som du har bestemt dig for skal væk. Tag hellere dit ”bedste” tøj frem, f.eks. dragter, kjoler etc. for at se hvilket tilbehør som passer til. Prøv tøjet for at se hvad du behøver af tilbehør og brug fantasien. Tag for eksempel en jakke og prøv den med en anden nederdel eller en kjole. Find ud af hvor mange gange du kan bruge den samme jakke for at få forskellige looks. Har du f.eks. en blå dragt kan du bruge jakken til næste alt. Den passer til cremefarvet, gult, gråt, lilla/rosa nederdel eller kjoler. Den er også fin til en mønstret kjole.

De fleste stoffer kan sættes sammen. Eks. tweed og silke. Kontrasterne af disse giver en helt speciel effekt. Denim og silke er også et eksempel. Hvis du er stor eller lille i størrelsen bør du holde dig væk fra tunge stoffer. Du behøver ikke at lægge ekstra tyngde på kroppen. En lille kvinde vil blive væk i tung tweed.

Husk at kvaliteten på stoffet er en stor del af det ”mode image” du ønsker at have. Du kan også lave en dragt af en nederdel og en bluse i samme farve. Tag et flot bælte på for at fuldende sættet og for at få finish. Du kan klæde en dragt ”op” eller ”ned” med perler til fest og guld/sølv smykker om dagen. Det er smart at have mange bluser og poloskjorter. De koster ikke så meget og er den mest praktiske måde at udvide og forandre garderoben på.

Du bør have 3 eller 4 cremefarvede/hvide bluser i forskellig stil. Er en til vask/rens er der altid en at have på. En rød blazer er et must, men det gælder om at finde den røde farve som passer bedst til dig. Blazeren vil være fin til mange af dine klæder. Skriv alle de kombinationer ned, som du synes at du behøver. På samme måde laver du også en liste over nyt tøj som du behøver + tilbehør. Vælg også 3 grundfarver/basisfarver ud. Så er det let at se hvad du har og blive klar over hvad du mangler.

Du har også brug for at vide noget om din kropsform og ”mode” personlighed. Er du romantisk, dramatisk, etc.? Når du ved dette er det lettere at udvikle din personlige stil.

Du har også brug for at kende din kropstype. Så lav denne øvelse: Tag en brun papirpose, et farvet bånd og et håndspejl. Tag papirposen over hovedet og klip to huller til øjne. Stil dig foran spejlet i fuld højde med posen over hovedet, og bind det farvede bånd rundt om taljen... for at se hvordan taljen egentlig er. (Det er vanskeligere at bedømme sin egen talje end andres) Se dig så i spejlet og tjek dine proportioner. Er du langlivet eller kortlivet? Hænger brysterne for meget? Er benene korte eller lange? Tag det lille håndspejl og drej dig langsomt for at se dig selv fra siden og bagfra. Det er vigtig at vide hvordan du ser ud fra alle vinkler. Det har betydning for hvordan tøjet vil tage sig ud på dig, på den måde ved du hvad der klæder dig, når du er ude at købe tøj.

Vær ikke for kritisk, men hellere objektiv. Hvis en del af kroppen er ude af proportioner, kan det rettes op med linjerne i tøjet. Linjer kan skabe en illusion af en perfekt figur. Modeller har også ”mangler”. Men det de ved og har lært er at kamuflere deres ”skavanker”.

Her er nogle tips: hvis du er lille og buttet, så hold dig væk fra brede bæltter, ”imperiestil” lommer på bluser og stramme kropsnære overdele. Brug hellere løsthængende toppe og enkelt design. Har du en tyk/kraftig talje så brug ikke store lyse bæltter, men hellere et tyndt bælte i samme farve som tøjet. Blusen indeni bukser og nederdel er godt eller tunika toppe med lang jakke og bukser med pressefolder. Den lange linje vil forlænge dit look, men hold dig væk fra tøj som fylder i taljen, eller fra plissenederdele. Brug skulderpuder hvis det er nødvendigt. Har du for bredde skuldre brug raglan snit. Hængende skuldre, brug spids udringning og undgå store eller omfangsrige ærmer.

Store hatte kræver, at du bruger skulderpuder for at balancere udtrykket/look. For kvinder med kort nakke, vil det være bedst med spids udringning, og kort hår, som vil give indtryk af en længere nakke. Du bør holde dig væk fra ”skildpaddenakke”. Ingen høje kraver eller tørklæder bundet tæt om halsen.

Vær velklædt når du skal ud at købe tøj. Tag det mest professionelle sæt på som du har med de rigtige sko og rigtig makeup. Dette er for at føle dig bedre tilpas og for, at den der hjælper dig med at vælge tøj, kan få et bedre indtryk af hvad der passer til dig. Når du prøver tøjet, så bliv ikke stående i et lille prøverum. Gå ud, gå frem mod spejler og studer dig selv fra top til tå. Prøv at få et indtryk af tøjet når du bevæger dig - og går. Få set dig selv fra siden og bagfra. Du kan se flot ud forfra, men være fuld af rynker og folder bagpå. Lad ikke sælgeren påvirke dig ved at sige, at tøjet ser perfekt ud på dig

Forestil dig, at du er klar til at købe tøjet men, at du stopper op og stiller dig selv disse spørgsmål:

- Er farven fin og passende eller ”vasker” den mig væk?
- Er tøjet passende til den lejlighed som jeg har tænkt mig at bruge tøjet til?
- Er kvaliteten som jeg ønsker?
- Hvor ofte vil jeg få brug for tøjet?
- Har jeg alt, som jeg behøver af tilbehør, eller må jeg købe ekstra?
- Passer tøjet ordentligt og kan jeg lide alt ved tøjet?
- Vil prisen retfærdiggøre det antal gange jeg kommer til at bruge tøjet?
- Får tøjet mig til at føle mig flot?
- Har jeg noget tilsvarende i min garderobe?
- Har jeg brug for tøjet.?

Når du prøver tøjet og du begynder at ønske, at det havde en anden farve, eller at der fulgte et bælte med - glem det - lad være med at købe. Hvis du alligevel køber, vil du sandsynligvis bruge tøjet et par gange og derefter vil det bare hænge i skabet. Det vil tage pladsen op for noget andet som du vil føle dig flot i + plus det er penge ud af vinduet.

Tøj er en investering. Jeg anbefaler at 10 % af din løn investeres i tøj. Klassik tøj bør holde i mindst 4 år, sådan at det absolut betaler sig at købe god kvalitet.

Her er et eksempel:

Tag en kvalitetsdragt i silke eller gabardine i en af dine basisfarver. Du vil skulle betale ca. 3000 kr. for den. Knaphullerne er syet ordentligt, sømmene har igen løse tråde, foret sidder pænt, lommerne ligger fladt, det samme gør kraven o.s.v. Sådan en dragt er det muligt at bruge mindst 3 gange pr. uge. Det bliver til ca. 500 gange på 4 år.. og glem ikke, at jakken kan bruges til noget andet og nederdelen kan bruges til en anden blazer/jakke.

Et godt råd er at passe godt på tøjet. Se om det trænger til rens for at holde formen og friskheden. Dit image er et plus for din professionelle karriere og dit sociale liv.

Jeg anbefaler altid min kunder at købe det allerbedste de har råd til, og trods alt findes der mere pænt tøj end grimt tøj, og det kræver samme energi at købe gode klæder som dårlige. Vær på udkig efter nedsatte varer og de store årstids udsalg 2 gange om året.

Lær at skabe en klassisk stil. Den vil vare længere, og du vil se rigere ud. Uld, silke, lærred og bomuld. Hvis du ikke har så mange penge ... køb i alle tilfælde 60 % af det bedste (uld) og 40 % af f. eks polyester. Husk at det skønne tiltrækkes af det skønne.

Til bluser er det fint med polyester, men vær sikker på, at det er enten polysilke eller polycrèpe, så det ser ud som silke og føles som silke. Disse kvaliteter kan vaskes og der findes også silke som er vaskbar. Det nyeste er microfiber som føles som ren silke og kan vaskes i maskinen.

FARVER

De kan være din bedste ven eller din værste fjende. De kan påvirke dit humør eller/og dit image. De kan få dig til at føle dig ældre eller yngre, tykkere eller tyndere, spændende eller kedelig.

De bedste professionelle basisfarver er marineblå, sort, bordeaux, lysebrunt, østersfarver og gulbrun (som solbrændt hud). Farverne holder garderoben sammen. Husk, at hver farve har sin værdi og intensitet. Der er mange nuancer af hver farve. Alle kan bruge enhver farve men det afhænger af farvens intensitet.

Mørke farver er mere autoritære end lyse farver. Dæmpede farver er mere venlige. Lyse farver får dig til at se alt for feminin almindelig og sårbar ud i professionelle omgivelser. Hold dig væk fra mønster og roser på tøjet. Det bliver hurtigere umoderne og kommunikerer sårbarhed, feminin og i mange tilfælde et alt for ungt image.

Du behøver ikke altid at have en dragt på. En kjole med lange ærmer i silke, fin uld eller gabardine kan være lige så professionel som en dragt. Du kan have en blazer over kjolen eller bare kjole alene. I nogle industrier/job kan buksedragt være helt fint at bruge, men den bør være meget velsyet, og anbefales ikke til jobsamtaler og møder.

De fleste af os ønsker at være velklædte, have stil og klasse. Hvad er klasse? At din garderobe og dit kropssprog kommunikerer aristokrati har ingenting at gøre med penge eller din historie. De mest kongelige (blåt blod) kan vise sig ikke at have klasse, mens en datter af en ikke kongelig kan ose af klasse. En person som har klasse får andre til at føle sig afslappet fordi hun/eller han selv er afslappede.

STIL.

Ingen er født med stil. Det må læres. Det kræver disciplin, og du kan "få" stil hvis du virkelig ønsker det. Den største hemmelighed ved stil er at have selvtillid. Hvis du kender din krops personlighed, udtrykker den gennem tøj og desuden har en god holdning vil alle synes, at alt som du tager på er flot til dig.

Man kan ikke definere stil, men man kan altid genkende den. Stil er individualistisk, aristokratisk, klasse, harmonisk, kreativ og fri. Stil er også en holdning. Den er ikke banal og den er aldrig kedelig.

Glamour er mystik. Det er din egen specielle smag/følelse af at leve. Du kan få alt dette når du laver dit hjemmearbejde godt.. Studer modeblade, kig i tøjbutikker, gå på modemesser og følg med på de store "modebølger"

Tænk på, hvordan du ønsker at se ud og hvordan du vil opføre dig. Tag chancen og brug nye farvekombinationer.. Køb noget flot, som vil få dig til at føle dig nydelig. Der findes kvinder som går rundt og ser ud som en ”tjenestepige” i stedet for at se ud som ”Askepot” fordi de er så bange for at forandre sig. Stil op i ”vinderløbet” med dit tøj for at vise, hvem du er og hvad du ønsker at få ud af dit liv.

Prøv at få tøjet, håret og make-uppen til at passe ind i det billede du gerne vil have af dig selv og som du ønsker at udtrykke.

Mange gange kan man se kvinder, som tilsyneladende ser perfekte ud, men så er der lige en ting som ødelægger det hele. F. eks frisuren som mest af alt ligner en gulvmoppe, eller ”forkerte” sko eller ”forkerte” smykker. Dette dræber stilen som hun ellers kunne have haft.

TILBEHØR

Er vidunderlige små detaljer som binder din påklædning sammen og skaber en helhed. Tilbehør kan forandre din påklædning totalt. Det kan være praktisk, sofistikeret, kedelig eller usædvanlig spændende. Tilbehør kan forstærke eller ødelægge indtrykket. Det kan også degradere dig eller gøre dig ny. Et tørklæde, smykke, bælte osv. kan blive din individuelle signatur eller dit varemærke. Når du vælger tilbehør, er der en del ting at tage hensyn til blandt andet, at det må passe til eller være en kontrast til din påklædning. Desuden må det være i proportion med din kropstype. Stoffet må også vurderes. Passer stoffet ind i stilen med kvaliteten på tøjet og passer det til anledningen? Brug ikke skinnende tilbehør til sporty tøj og visa versa, selv om modebladene præsenterer det sådan. Desto mere flatterende påklædningen er, desto mindre tilbehør behøves.

Tilbehør behøver ikke at matche, men må være i overensstemmelse med ”følelsen” og ”humøret” som tøjet signalerer. Sko og tasker behøver heller ikke at matche, men skoene bør være mørkere eller matche den nederste kant af f. eks nederdelen. Tasken bør være samme farve som farven i hatte højde. Hvis du f.eks har en marineblå nederdel og en bordeaux blazer, burde skoene være marineblå og tasken bordeaux. Hvis du har en gul silkekjole på, bør skoene være i samme farvetone og tasken være i en anden gul farve og struktur. Så du behøver ikke at matche helt præcis, for at give mere interesse til påklædningen. Mange kvinder bruger meget energi på at finde den perfekt matchende sko/taske kombination.

Husk at størrelsen og formen på tilbehøret må være relateret til din kropstype/figur/proportioner. En lille broche til en stor kvinde vil blive væk og en stor ring til en lille kvinde vil drukne hende. Alt afhænger af kropsformen.

Du har brug for en "bælte" garderobe. Bælter vil give et afsluttende touch til din påklædning. Køb dem i "godt" skind med et interessant spænde. Selv for en høj og stor kvinde vil et bælte give en illusion af talje og være slankende. Undgå "uægte" skindbælter. De ser billige ud. Køber du tøj hvor et bælte følger med i prisen, så tag det væk. Vis din egen stil ved at erstatte det med et flot bælte i skind eller blødt læder i samme farve eller en kontrastfarve.

Tørklæder er perfekte for at få et "nyt udtryk" eller for at give farve til ansigtet. Bundet tæt ved halsen vil det kunne erstatte et smykke. Et tørklæde i en klar farve løfter påklædningen. Undgå billig chiffon, acetat eller rayon. Invester kun i silketørklæder.

SMYKKER

Brug ikke klodsede og plastikagtige armbånd og øreringe. Brug ægte guld eller hvidguld. Brug kun en ring på hver hånd. Øreringe er magiske. De giver et løft til ansigtet og du trækker andres blik til dig. Øreringe vil også opdatere dit udseende og din påklædning. De vil kunne binde din påklædning sammen, og angive tonen og humøret i dit totale look, og de vil kunne reflektere din egen individuelle stil. Vælg skinnende, mat guld eller sølv. Pas på, at øreringene ikke er så små, at man har brug for et mikroskop for at se dem. Perler går aldrig af mode. Men længden og størrelsen kan variere og følge moden.

Sko er det mest nødvendige og desværre, nu til dags, måske den dyreste genstand man har i sin garderobe. Køb helst kun skind kvalitet, i det mindste på oversiden. Hvis du køber plastik sko bliver de hurtigt grimme, og de ser også billige ud. Det er vigtigt at kende dine farver når du skal købe basis sko. Vælg en af dine basisfarver og den bedste kvalitet. Hold dig væk fra tynde, høje hæle, krydsede remme foran, ankel remme, gennemsigtige plastiksandaler og tøfler uden hæl..

Til det professionelle look, undgå at bruge fløjel eller andre vaskeskinsagtige materialer til sko. Disse er bedst til sociale lejligheder.

Hvide og pastel farvede sko er ikke at betragte som egnet i forretningssammenhæng. Det ser alt for uformelt ud. Jeg anbefaler to typer sko. Pumps og sling-back. De åbne sling-back sko er meget mere feminine og ser bedre ud til kjole.

For kvinder i lederjob anbefales lukkede pumps med hæle som er ca. max 4-5 cm høje.

Hvad med støvler?

Bor du i et land med koldt klima er støvler acceptable hvis de er enkle, har basisfarve og, at nederdelen dækker støvlerne med mindst 2 cm.

Vær opmærksom på, at farven på skoene matcher tøjet. Brug ikke hvide eller brune sko til en sort nederdel. Du har brug for mindst to par sko i samme farve, men i forskellige materialer og med forskellig hælhøjde. Materialerne kan være læder eller skind.

Der er andet tilbehør som også er status og magtsymboler til en forretningskvinde, skind-attache kuffert, guld pen, Gucci paraply og kalender/lommebog.

Dit skrivebord og det som ligger på skrivebordet er også en del af dit forretningsimage. Det må være rent og pænt. Ingen plastikblomster. Køb hellere en stor flot buket og sæt den en flot vase. Sæt den på skrivebordet eller måske på et møbel i nærheden. Dit udseende vil komme bedst til sin ret, når du vælger væg farver i lette sandfarver fra den varme farveskala eller lette grå/taupe fra den kolde farveskala..

Strømper: Uld, rib, med søm og solbrune i forretningssammenhæng.

Håndtasker: Man får hurtigt et indtryk af hvilken type kvinde du er ved at lægge mærke til håndtasken. Der er normalt to typer håndtasker som kvinder bærer. Den store kraftige som bæres fra morgen til aften og som matcher eller ikke matcher, og som trækker hende ned og totalt ødelægger hendes udseende. Den anden type er den glatte slanke konvolut som kan lægges ned i en forretningstaske. Det anbefales at købe den bedste kvalitet når du køber taske. Prøv tasken foran spejlet for at se om den passer til din kropsform. Det er bedst ikke at bruge konvolut tasken når du bruger forretningstasken. Når du går til frokost så lad forretningstasken blive på kontoret eller i bilen. Tag kun den lille konvolut taske med dig.

Brug ikke forretningstasken som hverdagstaske. En forretningstaske med få detaljer, og som ser enkel ud, giver et mere professionelt udtryk. Køb den i den bedste kvalitet du har råd til. Undgå imiteret skind.

Desto højere oppe du er i en organisation desto mindre papirer skulle du behøve at have med dig. På dette niveau er der mere status i at have en lommebog med dit navn i guldtryk

Briller: Også en del af tilbehøret. Hvis du bruger briller 365 dage om året bør du vælge det rigtige stel. Du må kende din ansigtsform for at vælge det rigtige. Farven på stellet skal passe til øjenfarven og farvetonen i ansigtet + håret. Blonde med lys teint kan bruge rav og guld, og brunetter kan normalt bruge en mørkere tone eller sølv. Vær sikker på, at stellet er i proportion med ansigtet. Få ikke to sæt øjenbryn, dvs. at glassene må dække brynene, ikke lige under eller lige over.

Dit hår er også vældig vigtigt for at komplementere dit image. F. eks vil en umoderne frisur ødelægge det image du prøver at opnå. Få kendskab til dit hårs kvalitet og din ansigtsfacon. Find en god frisør som tager sig tid til at diskutere hvad du ønsker, din livsstil og hvad der vil klæde dig.

PARFUME

Problemet er enten at dufte for meget eller slet ikke at dufte i det hele taget. Parfumen sender meldinger ud til dem som er omkring dig. Den rigtige parfume laver en aura rundt om dig. Sprøjt aldrig parfume på tøjet, det kan ødelægge farven og duften bliver anderledes. Når flasken først er åbnet vil duften forandre sig, derfor er det smart at købe små flasker. Duft ikke til flasken når du skal teste duften. Tag lidt på hvert håndled og gnid håndleddene mod hinanden og vent lidt før du dufter. Duft så lidt på afstand.

Alt det som er beskrevet er vigtige detaljer for dit fuldstændige image. Selv om du bliver bedømt ud fra evner og handlinger, samt det du fortjener så er udseende vigtig. Det ikke verbale sprog er mere betydningsfuldt end det verbale.

Forskning viser at 55 % af det som folk tror om os er baseret på hvordan vi ser ud.

Hvor meget er du villig til for at skifte image? ADVARSEL ... Vær klar over forskellig respons fra dine samarbejdspartnere og din familie. Du vil modtage både positive og negative tilbagemeldinger.

Føler du, at det at skifte image vil hjælpe dig til at opnå dine mål?

OK - se om du kan besvare følgende spørgsmål:

- Har du en god forståelse/følelse for personlig stil?
- Er de forskellige dele af dit image i harmoni med hinanden?
- Er dit image i harmoni med dit professionelle liv?
- Hvilke meldinger sender du ud til andre mennesker når de kigger på dig?

Ser du ud som en husmor? Eller er du den type der kan lide at klæde dig funky en dag, som Alice i eventyrland en anden dag, eller forretningsmæssigt den tredje dag? Skifter du ofte frisure og følger moden slavisk bliver budskabet ustabil. Eller er du den sexede dame med meget make-up, høje hæle og som er alt for klar over sin femininitet? Budskabet bliver her: ”Jeg er en sexet kvinde og er vældig optaget af mig selv og af mænd” Eller tilhører du kvindetypen med gammeldags look, stramt hår, overvægtig med lidt eller ingen make-up? Budskabet bliver her: Jeg er ikke åben for forandring og bryder mig slet ikke om nye ideer ”.

Hvad med den feminine kvinde som har en sød stemme og er meget ladylike og som altid ser op til mænd for råd og tips. Hendes budskab er: ”Stakkels lille mig. Jeg kan ikke gøre noget rigtig, men det kan intelligente mænd. Jeg ønsker at være beskyttet.

Og så er det en anden type kvinde som man kan kalde: ” Jeg er ligeglad typen”. Det ser ud som om hun er ligeglad med sit udseende. Hun er ikke graciøs, hendes tøj er kedeligt, til og med hendes hår er kedeligt, og hun udtrykker ingen entusiasme. Budskabet er ” Jeg er fuldstændig ligeglad med mit udseende og hvorfor skulle jeg gøre noget ved det? Hvilke meldinger sender du ud og hvordan ser andre dig?

Her er nogle regler til den professionelle kvinde:” Klæd dig efter det job du ønsker og ikke for det du har. Klæd dig for de kunder du skal møde og ikke for produktet. Klæd dig passende for det job du har.

En sekretær klæder sig anderledes end en modesælger. En advokat klæder sig mere konservativt end en der sælger radioreklamer eller reklamer for modeblade.

Se altid velplejet ud ... Klassisk frem for trendy, kvalitet frem for kvantitet. Se efter gode mærker. ”Stå rank - tænk rigt” og opfør dig som om du er rig. Vær modig og mix/bland stoffer og farver. Smil til verden ... Det er gratis og skaber kontakt.

Nogle spørgsmål til dig:

- Hvad står mellem dig og det at se flot ud?
- Er det at klæde sig på en plage eller en glæde for dig?
- Kan du lide det du ser når du ser dig selv i spejlet?
- Får du den anerkendelse du behøver og fortjener?
- Gør du alt hvad der er muligt for at se så godt ud som muligt?
- Eller er du tilfreds med dig selv som du er, Hvis ikke, hvad gør du så ved det?
- I hvilken retning går du?
- Frygter du succes?
- Ønsker du at blive i din trygge zone?
- Eller er du klar til at søge nye erfaringer?

Disse spørgsmål stiller jeg for, at du kan blive mere bevidst, og for at åbne nye følelser i dig. Se sådan på det, du ønsker at sælge din viden eller at se dig om efter et nyt job. Tag dig sammen og se på det at skaffe sig et professionelt image som et job. Det vil hjælpe dig til at sælge dig selv. Tøjet fortæller så meget om dig, betragt det som nødvendige redskaber. I processen vil forandringen også have en dyb effekt på dig og dine følelser, og det du føler om dig selv.

AFSLUTNING.

Jeg er glad for at have fået mulighed for at dele disse mange ideer med dig, sådan at du kan blive en sommerfugl. Jeg håber, at jeg har fået sat fokus på ting du allerede kendte til, og ting som du måske havde glemt, eller ikke havde tænkt på. Du har mange redskaber, og det er op til dig at tage dette i brug... Det nye selvsikre image vil garanteret bringe dig mere succes og belønning.

So-go-fly away, få fat i den selvsikkerhed som kommer af den viden, at du ser flot ud. Tag tid til dig selv, beløn dig selv. Det er ikke kun din holdning og dit udseende som bliver bedre, men du vil også FØLE dig SMUKKERE. Mennesker tiltrækkes altid af vindere, så-- klæd dig, gå, tal, se ud som en vinder, elsk vejen til succes, og husk livet er -LIVSGLÆDE.



ØNSKER DU AT ARBEJDE VIDERE MED IMAGE POWER?

Benyt dig af vores kursushæfter og webseminarer
Vælg den løsning og pris som passer bedst til dig.

NYT IMAGE KURSUSHÆFTER TIL SELVSTUDIE

4 spændende kursushæfter og opgaver som alle hjælper Dig med at få **IMAGE POWER**

| | |
|--|---|
| Kursushæfte 1 Dine Personlige Farver Farvetest Hjemmeopgave | Kursushæfte 2 Ansigtlinjer Ansigtsformer Indre linje Frisurer og halsudskæringer Makeup & Makeupstilart Din Makeup Læbestiftet afslører |
| Kursushæfte 3 Figuren Tøjmodeller til forskellige figurer Figurløsninger Kvalitet & Pasform Hjemmeopgave | Kursushæfte 4 Personlig stil – Yin og Yang Stilanalyse Forskellige personlighedsstilarter Din garderobe Garderobeopbygning |

PAKKE 1197,00 kr.

KØB NU

4 NYT IMAGE KURSUSHÆFTER + 4 ONLINE WEBSEMINARER

Få alle 4 kursushæfter samt 4 online interaktive webseminarer, som du kan følge hjemme foran din computer. Webseminarerne får du efterfølgende en optagelse af, så du kan høre dem igen og igen og blive din egen stylist. Du får desuden adgang til en online folder med yderligere materialer og værktøjer som du kan downloade i forbindelse med webseminarerne. Webseminarerne starter i september 2010.

PAKKE 2 597,00 kr.

KØB NU

Vil Du være IMAGE POWER COACH?

Tag kontakt til Else Gammelgaard Madsen for mere info om uddannelsen