

Ținuta - o informație la vedere, pe baza căreia ceilalți își țin opinia despre noi: e serios/necoserios, e ordonat/dezordonat, e clasic/excentric, are bun gust/e lipsit de gust. Și nu e doar atât! Interlocutorii ne citesc și starea de spirit în culoarea materialelor așezate pe noi: e vesel/trist, e plin de energie/e plictisit, are umor/e morocănos.

Chiar dacă declarăm că „nu contează cât de lung am părul, mai presus e cât și cum gândesc”, în viața de zi cu zi imaginea contează pentru marea majoritate a persoanelor. Avem libertatea de a ne exprima prin vestimentație alegând să o adaptăm contextului și rigorilor acestuia. A face diferența între sport, timp liber, muncă - purtând ținute adecvate, este un semn al inteligenței sociale.

Vestimentația bine aleasă are influența oamenilor. Vestimentația atrage și respinge. Ea reprezintă, uneori, singurul motiv pentru care poți capta atenția. Cineva spunea: „Felul în care arătăm ne poate deschide o ușă; ceea ce știm ne ajută să rămânem în încăperea.” Factorii care dau prima măsură a credibilității profesionale sunt stilul, codul vestimentar, culorile și accesoriile, oricât am nega acest lucru. O regulă acceptată în zona afacerilor spune că aici totul se conduce după principii militare: tot ceea ce contează este ierarhia. Implicit și vestimentația profesioniștilor din acest mediu se supune acestei reguli. Așadar, îmbracă-te conform nivelului ierarhic, a poziției pe care o ocupi și gradului de expunere al acesteia! Dacă te poziționezi în vârful piramidei ierarhice, îți este permisă o mai mare libertate în a-ți exprima personalitatea prin ținuta vestimentară. Dar dacă te afli, încă, în plină ascensiune, când îți alegi ținuta, caracterul reținut și conform, trebuie să primeze în fața celui personal. Iar cu cât gradul de expunere al jobului tău este mai mare, cu atât mai mult ținuta ta trebuie să fie mai îngrijită, mai plăcută și mai serioasă.

### **Principii de bază privind ținuta în general și cea vestimentară, în special.**

#### **Pentru bărbați, ținuta sobră, un stil clasic și convențional presupune:**

- cămașă albă, cu cravată simplă (culori sobre, nețipătoare, în dungi și modele simple) sau cămașă cu dungi fine și o cravată cu imprimeu simplu;
- haină la un rând (care dă o ținută zveltă și care poate să stea și descheiată) sau haină la două rânduri, care este adecvată pentru persoane înalte și nu prea solide, care trebuie să stea întotdeauna încheiată;
- pantalonul are lungimea ideală dacă în față cade lejer, iar la spate acoperă pe jumătate tocul pantofului;
- costum cu vestă, din materiale închise la culoare, care creează impresia de suplețe, sau în imprimeuri mărunte; la costum este indicată cămașa cu mânecă lungă;
- încălțăminte, de preferință clasică, cu șireturi, trebuie să fie bine întreținută;
- ciorapii vor fi de culoare închisă (negri, bleumarin sau gri închis), atunci când costumul este de culoare sobră; la costum maro sau kaki se poartă ciorapi maro;
- cravata se va asorta cu costumul și cămașa, vârful cravatei trebuie să acopere catarama curelei de la pantaloni, nodul se face după modelul de guler al cămășii - cu cât gulerul cămășii

este mai deschis, cu atât nodul va fi mai mare;

- bijuteriile bărbătești vor fi întotdeauna sobre, discrete, de bună calitate;
- butonii simpli se poartă la manșetă dublă și completează ținuta business;
- manșeta cămășii trebuie să iasă din mâneca hainei de la costum, nu mai mult de doi centimetri;
- tunsoarea, linia părului poate fi la modă, fără exagerări însă; aceasta presupune un păr bine aranjat, curat, pieptănat, în permanență periat; barba și mustățile trebuie bine îngrijite și în permanență tunse.
- un ceas clasic.

### **Pentru femei la locul de muncă, ținuta sobră și de bun gust înseamnă:**

- taioare, fuste clasice sau rochii cu croială clasică, simplă; o femeie este atrăgătoare la birou atunci când este îmbrăcată în Rochia Potrivită, în bluze moi, feminine, fuste și pulovere de diverse combinații;
- încălțăminte va fi aleasă cu multă grijă: pantofi de bună calitate, asortați cu geanta, întotdeauna curați, bine lustruiți cu tocuri nu prea înalte și în foarte bună stare; la locul de muncă nu este deloc recomandat să se folosească încălțăminte excentrică;

*„Nu poți avea niciodată prea multă grijă atunci când îți alegi pantofii. Prea multe femei consideră că nu sunt importanți, dar adevărata eleganță a unei femei se măsoară după ce poartă în picioare.”*

*Christian Dior*

- ciorapii vor fi de culoarea pielii, fără modele, nedantelați, nebrodați cu flori sau cu alte figuri;
- accesoriile purtate vor fi întotdeauna discrete, poșeta întotdeauna în stare bună, trebuie bine organizată, pentru a evita scotocitul prin interiorul ei, aspect ce dă o imagine cu totul neprofesională; poșeta nu va fi ținută la vedere;
- bijuteriile purtate vor fi în general simple, silențioase; bijuteriile zgomotoase sunt nu numai iritante, dar distrag atenția; în niciun caz nu se „amestecă” bijuteriile de aur cu cele de argint; este recomandabil să se poarte un singur inel, mai deosebit, sau două piese mici: un colier de perle și o pereche de cercei vor crea o ținută adecvată unui cadru sobru, de afaceri;
- machiajul va fi cu totul discret, sprâncenele vor fi permanent aranjate, îngrijite;
- ținuta femeii aflată la „tribună” nu va fi în niciun caz stridentă, țipătoare, dimpotrivă, va fi una simplă. Într-o asemenea situație, se recomandă o fustă bine croită, o bluză de culoare pastelată, eventual cu o eșarfă, purtată la un taior ce va crea un efect favorabil persoanei în cauză.
- mâinile vor fi permanent curate, iar crema de mâini bine aplicată; unghiile curate și manichiurate sunt importante, lacul folosit pentru unghii trebuie să aibă o culoare plăcută;
- trebuie evitat, să se poarte hainele strâmte; la birou nu trebuie purtate ținute care se potrivesc numai pentru ocazii și din materiale pretențioase: satin, brocard, catifea, lame;

- parfumul trebuie să fie discret, machiajul delicat, fără decolteu sau fustă scurtă, fără încălțări decupate în vreun fel, nici măcar vara. Ciorapii de mătase sunt obligatorii inclusiv vara;

- coafura trebuie să fie aranjată, fără gel, fără culori stridente de păr.

Desigur, aprecierea unei persoane după ținută nu se spune pe față. Ea există și este instantanee. Vestimentația, bijuteriile, parfumul vorbesc despre tine și dau de știre interlocutorului despre starea ta financiară, poziția ierarhică, profesionalism. E ușor și plăcut să folosești puterea imaginii în favoarea ta.

Da, există un stil de profesionist. Pune-l la lucru! Vei deveni influent.

**Monica Lăcrămioara Bărbulescu**

**Trainer & Coach**

[MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro](mailto:MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro)