

# La importancia de una buena imagen

# COMPONENTES DE SU IMAGEN, COMO SU MEJOR ARGUMENTO

- LA IMAGEN
- LA PRIMERA IMPRESIÓN
- LA AUTOIMAGEN
- LA AUTOCONFIANZA
- LA PERSONALIDAD



# LA IMAGEN

- Contenido de lo que somos, lo que llevamos por dentro
- Se refleja:
  - En el brillo de los ojos
  - La sonrisa encantadora
  - Su entusiasmo
  - Su actitud, su trabajo
  - Las palabras que expresa
  - El peso y la ropa que nos ponemos

# LA PRIMERA IMPRESION

- Los primeros 30 segundos cuentan
- Vestimenta conservadora, significa que somos no propensos a cambios, poco flexibles.
- Vestimenta muy moderna, confundimos al cliente, no llega claro el mensaje.
- “Nunca se tiene una segunda oportunidad

# La auto imagen

- Como nos percibimos a nosotros mismos
- Cuando Ud. Se siente bien se ve bien.
- Proyectamos confianza, nos gusta lo que vemos.
- La mala imagen al vestir, significa que no es muy de confiar y afecta su desempeño.

# LA AUTOCONFIANZA

- Creer en nosotros mismos
  - Cuando la mente no cree o duda trae todo los fracasos.
- Disciplina
  - Constancia en hacer las cosas bien.
- Asumir las actitudes que anhelamos
  - No conteste como las personas del “CLUB DE LAGRIMAS PEREPTUAS”

# LA PERSONALIDAD

- Se nota cuando nos sentimos contentos con nosotros mismos, se gusta se cae bien, con usted mismo.
- Surge del interior del individuo y se manifiesta en el buen vestir y hablar.
- “GUSTESE A USTED MISMO, QUIERASE A USTED MISMO PRIMERO”

## EL ARTE DE PERSUADIR

- Como habla? Como Viste? Que dice? Y Como escucha?
- Podemos persuadir a los demás si piensan que podemos premiarlos.
- Podemos persuadir a los demás, si piensan que podemos castigarlos.
- Aplicar el premio y la amenaza juntos.
- Podemos persuadir a los demás, si hemos creado lazos.

# ¡CUANTOS AÑOS TIENES EN VERDAD!

Hay que considerar tres aspectos:

- La edad que indica el calendario es la menos confiable.
- Su edad biológica.
- Su edad psicológica.

# Elementos claves de la primera impresion

Atributos de imagen	Lo que la mujer ve primero en el hombre	Lo que el hombre ve primero en la mujer
Cara y sonrisa	21%	31%
Cuerpo	24%	43%
Como viste	30%	26%
Ojos	25%	0%

# Elementos claves de la primera impresion

Atributos de imagen	Lo que la mujer ve primero de otra mujer	Lo que el hombre ve primero de otro hombre
Cara y sonrisa	28%	35%
Cuerpo y estatura	0%	23%
Como viste	43%	42%
Cabello	29%	0%

# PRACTICA No.1

- Autoevalúese y llene el formato pag. 5.
- Comparta su evaluación con su grupo y adicione o corrija los componentes.



## EL SER TIMIDO

Hay que hacer los siguiente, para quitar la tímidez.

- Respire hondo y detenga el aire.
- Localice una persona que se vea amable
- Haga contacto visual y sonría
- Presentese usted mismo

FACTORES QUE  
DETERMINAN LA IMAGEN  
DE LA MUJER

# LA BELLEZA NATURAL

## La Piel

Es el órgano mas noble que tenemos y responde muy fácil a los cuidados de la piel, pero también al descuido.

## Mascarillas Naturales

Las mascarillas de frutas por su alto contenido de agua, son muy hidratantes y descongestionantes

## LA MAGIA DEL MAQUILLAGE

- Una mujer con demasiado maquillaje nos hace pensar que su aspecto esta pasado de moda y se encuentra fuera de lugar.
- Una mujer que no se maquilla en lo absoluto manifiesta que dedica poca atención a su persona.
- Mal aplicado el maquillaje nos habla de una mujer estancada en su arreglo, con poca apertura al cambio.

## FORMAS DE APLICACIÓN

- Aplique un maquillaje que al probarlo sobre el cuello, sea el mismo tono de su piel.
- Si requiere un efecto muy natural mezcle un poco de hidratante con el maquillaje y aplíquelo como si fuera crema.
- Cualquier maquillaje que usted prefiera empiece por aplicarlo del centro de la cara entre las cejas y la nariz.

# TEXTURAS

- Líquido de textura untuosa
- Líquido a base de agua
- En polvo
- Polvo y crema
- En Pasta

# MAQUILLAJE PARA EL TRABAJO

- Aplique el maquillaje (base).
- Selle con polvo neutro
- Aplique rubor en polvo.
- Revise sus cejas ; Son importantísimas!
- Aplique las sombras de luz
- Aplique una sombra de luz debajo de las cejas y pegada a las pestañas.

## EL CORTE DE CABELLO

- Para la mujer que trabaja, el mejor largo es el mediano.
- Traerlo a media espalda se ve bien si son mujeres.
- Cortarlo demasiado pequeño solo le queda a jóvenes muy bonitas.
- Si lo tienes muy delgadito, las capas le dan volumen.

# FORMAS DE LA CARA

- Cara Redonda
- Cara Alargada
- Cara Ovalada
- Cara Cuadrada
- Cara de Triángulo Invertido.

# EL JUEGO DE LAS PROPORCIONES

- El elemento más importante a considerar cuando compramos una prenda es la proporción.

# FIGURA FEMENINA

- De talle ancho y cadera normal.

## LE FAVORECEN:

1. Escotes en V, para que se le alarguen sus figuras.

## EVITAR:

1. Suéteres o prendas muy entalladas.

# EL YIN Y EL YANG

- Se trata de una filosofía china muy antigua, que define lo opuestos, lo femenino y lo masculino.

# LAS MUJERES YANG

## CARACTERISTICAS

- Estatura de promedio a alta.
- Colorido físico a contrastado.

## ROPA QUE LE FAVORECEN

- Vestido de dos piezas en lugar de vestido.
- Pocos accesorios.

# **LAS MUJERES YIN**

## CARACTERISTICAS

- Estatura de promedio a baja.
- Colorido físico, suave.

## ROPA QUE LE FAVORECEN

- Vestidos femeninos.
- Accesorios que resalten su femineidad como las perlas.

# Que dicen los colores

## ■ Azul y Celestes

- Se asocia a la lealtad, sabiduría y espiritualidad, tranquilidad
- Azul marino da impresión de confiabilidad, autoridad (ideal para entrevistas de trab)

## ■ Rojo

- Energía, extrovertida, dinámica, apasionada, le gusta llamar la atención.
- Atrae a los hombres.

# Que dicen los colores

- Rosa
  - Color de la intuicion, sus poderes son transformadores
- Naranja
  - Estimula el apetito
- El amarillo
  - Hace que se segreguen jugos gastricos.
- Los tonos calidos activan y estimulan.
- Lo tonos frios calman y relajan.

# EL SALUDO

- Aparentemente el saludo es algo que no tiene mayor relevancia.
- Sin embargo es el primer contacto físico que tenemos con una persona.

FACTORES QUE  
DETERMINAN LA IMAGEN  
DEL HOMBRE

# UNA IMAGEN EJECUTIVA DE PRIMER NIVEL

## ■ El talle corto

- Sacos de corte italiano, la camisa debe estar estirada sobre la correa como uno dos centímetros, los pantalones tienen que estar un poco caídos sobre la cadera y las correas no deben de ser mas de dos dedos de ancho y tener hebilla discreta.

## ■ El talle largo

- Sacos rectos de dos y tres botones, camisas bien fajadas y pantalones abrochados en la cintura.

# Los estampados y el color

- Los Estampados

- Camisas de cuadros pequeños es mas formal que una de cuadros grandes

- El Color

- Camisa Blanca, celeste y colores claros
- La camisa Blanca en la noche indica formalidad

# EL TRAJE

Es sencillamente la prenda más importante del hombre, es una inversión en él mismo, en su credibilidad, es su mejor negocio, indica: el estatus, la personalidad, el carácter y hasta el puesto que ocupa él dentro de una empresa. El traje es un símbolo de autoridad y poder.

Al comprar un traje hay que considerar:

- La talla adecuada.
- El material debe de ser 100% lana virgen.
- El color.

Cuando se compra un traje la calidad perdura y el precio se olvida.

## TIPOS DE TRAJES

- El corte Inglés: cuenta con dos aberturas atrás.
- El corte Italiano: es cruzado de dos o seis botones.
- El corte Europeo: es ideal para el hombre moderno pero sin exagerar.
- El corte Americano: busca la comodidad antes que el estilo.

# LA CAMISA

- Es la prenda que influye más en la presentación de un hombre, debe de ser impecable, estar bien planchada y limpia.
- Tipos de Cuellos:
- Tipo Francés: separación regular entre los picos.
- Tipo Windsor: con los picos muy separados.
- Tipo de cuello con poca separación y picos largos.
- Tipo de cuellos con botones.

## ERRORES AL VESTIR

- Usar calcetín blanco con traje.
- Usar mocasín con traje.
- Usar correas con hebillas grandes.
- Usar corbata de poliéster o lisas.
- Cargarse los bolsillos de cosas.
- Estar sin correas.
- Tener el cuello de la camisa arrugado.
- Usar más de tres colores al vestirse.

## LA EMPATÍA

Es entrar al mundo de otra persona, viajar por el mismo camino y hacerle saber que la entendemos, y al mismo tiempo sentirnos entendidos por ella.

La postura eco o espejo consiste en adoptar la postura del otro como un mensaje reflejo de aceptación.

## LA IMAGEN DE UNA EMPRESA

La imagen de una empresa esta formada por varios elementos: el logo, sus folletos, el empaque de sus productos, la papelería, las tarjetas de presentación, la oficina o planta, etc.

**LA PUNTUALIDAD:** es uno de los valores más apreciados en las relaciones de trabajo y sociales. Es cortesía de reyes, necesidad en los negocios y costumbre de gente bien educada.

!!!!MUCHAS GRACIAS!!!!