

# **Выбор одежды и поза ведущего во время тренинга**



# Понятие «ИМИДЖ»

Имиджем (в психологии) - сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа, эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо; имидж отражает социальные ожидания определенной группы.



# Выбор одежды

Следует обратить внимание на то, для какой группы проводится тренинг. Костюм разрабатывается в зависимости от возрастной группы, социальной роли участников. Если это тренинг для подростка то спортивный стиль (например, джинсы с футболкой) вполне подойдет.



Для тренинга для  
руководящего звена,  
корпоративного  
тренинга на фирме  
нужно  
придерживаться  
делового стиля,  
учитывая  
специфику работы  
тренера.



Предпочтительнее выбрать природные (хлопковые, льняные и т. д.) ткани. Одежда должна быть комфортной. Также неудобна слишком короткая одежда,. Главное при выборе одежды — насколько хорошо ощущает себя тренер в выбранной одежде.



Необходимо соответствовать назначению тренинга и социальному статусу группы, а не погоде или настроению с утра. Даже в жару профессионалы, чаще всего, являются на тренинг в стильных летних деловых костюмах.



# Аксессуары

Подбор украшений должен быть тщательно продуман с позиции целесообразности. Поэтому при выборе аксессуаров руководствуйтесь принципом «все гениальное — просто», чтобы быть уверенным в своем внешнем виде и не думать о нем.



# Критериями выбора одежды и аксессуаров ведущего тренинга

- адекватность ситуации;
- удобность;
- комфортность;
- многослойность и функциональность
- свобода движений и действий;
- опрятность и чистота.





# Невербальная информация тренера

- Важно уделять внимание тому, какую позу принимает ведущий во время тренинга, как одет ведущий и как он себя преподносит участникам;
- излишняя демонстрация участникам своих внешних достоинств превратит тренинг в фарс, который не только не решит психологических задач тренинга, но и способен превратить его в бесконечное самолюбование ведущего;
- психолог своей личностью, стилем поведения и манерой одеваться не только располагает к общению, но и является примером для подражания как символ желаемых для приобретения качеств



Да

Для тренера существенные ограничения в выборе поз, действий, движений могут создать короткие или средней длины юбки, обтягивающая, стесняющая движения одежда, слишком высокий каблук и т. п. Перед работой важно проследить, чтобы все застежки, пуговицы, «молнии» были в рабочем состоянии.

Нет



**Спасибо за внимание!**

