

# ТЕМА: Создание имиджа .....

## СОДЕРЖАНИЕ

Задание

Реферат

Введение

1. Выбор и обоснование модели
  2. Характеристика процесса формирования имиджа
  3. Исследование личностных характеристик
    - 3.1. Составление «Я-концепции»
      - 3.1.1. «Я-социальное»
      - 3.1.2. «Я-зеркальное»
      - 3.1.3. «Я-идеальное»
    - 3.2. Анализ личностных характеристик, необходимых для достижения поставленной цели
    - 3.3. Характеристика приемов, используемых для создания имиджа
  3. Формирование профессионального имиджа
  4. Формирование габитарного имиджа
    - 4.1. Определение цветотипа внешности
    - 4.2. Характеристика особенностей выполнения макияжа
    - 4.3. Выбор прически
    - 4.4. Формирование гардероба
- Заключение
- Список используемой литературы

Методика определения “Я – концепции” представляет собой ряд упражнений.

### 1. Упражнение “Мое самовосприятие” (по Р. Бернсу).

Цель этого упражнения – проанализировать свой психологический портрет, определить, что вы о себе знаете и как к себе относитесь.

Взгляните на схему. Какие из приведенных характеристик вы можете отнести к себе? Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы для вас.

Теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам.

Если большинство характеристик вас удовлетворяют, то у вас высокое самовосприятие.

Таблица 1 – Упражнение “Мое самовосприятие”

Характеристика	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
1	2	3	4
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

## 2. Упражнение “Я – реальное”.

Цель этого упражнения – показать возможности самоисследования и расширить представления о себе.

- Задайте себе вопрос: “Кто я?” – и запишите 10 первых пришедших в голову ответов.
- Представьте себе значимого человека для вас, какую характеристику он дал бы вам? Запишите 10 ответов.
- Сопоставьте и сравните ответы 1-го и 2-го пунктов.

### 3. Упражнение “Я – идеальное”.

Цель этого упражнения – исследовать свой прошлый опыт, обнаружить упущенные возможности, найти способы их реализации и т.д.

Задайте себе вопрос: “Кем бы я мог стать, если реализовал все свои возможности?” – и запишите 10 ответов.



*Рисунок – 1 Схема самооценки*

На основе анализа полученных данных составляется таблица

Характеристики	Составляющие «Я-концепции»		
	«Я-зеркальная»	«Я-реальная»	«Я-идеальная»
Внешний вид			
Стиль одежды			
Характер			
Коммуникабельность			
и т. д.			

Характеристика приемов, используемых для создания имиджа можно использовать следующую технологию, состоящую из шести этапов:

1. Определение стартовых условий – задач, подготовленности человека (ему предлагается опросник, с помощью которого он сможет определить то, над чем ему необходимо работать, чтобы сформулировать свой привлекательный имидж).
2. Создание внешности (подбор одежды, макияжа, прически, жестов, походки, мимики).
3. Отработка коммуникативной механики (на этом этапе необходимо совершенствоваться в искусстве публичных выступлений, ведении переговоров и бесед и т. п.).
4. Овладение эффективной поведенческой техникой (совершенствование культуры поведения, искусства оставлять хорошее впечатление о себе, изучение тактики действий в конфликтных ситуациях).
5. Изучение законов ортобиоза (т.е. здорового образа жизни, невозможного без рационального питания, систематических занятий спортом, освоения методов снятия напряжения и расслабления).
6. Совершенствование профессионализма (самообразование, участие в семинарах и т. д.)

