# Персональный имидж и карьерный менеджмент

Проф. Морозова Ольга Михайловна

# Литература:

• Щеглов С., Хазин М. Лестница в небо. Диалоги о власти, карьере и мировой элите.

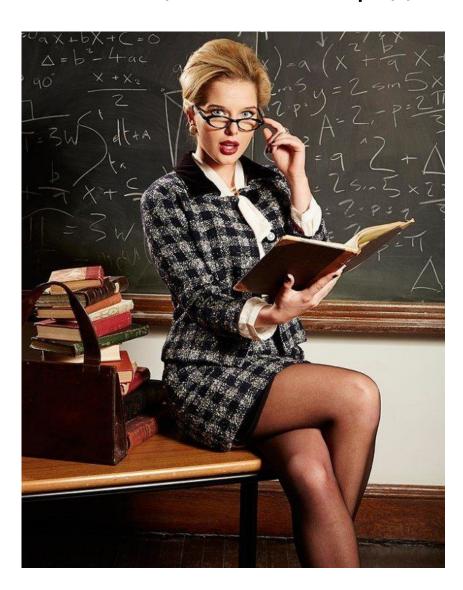
### Самопрезентация



#### Самопрезентация

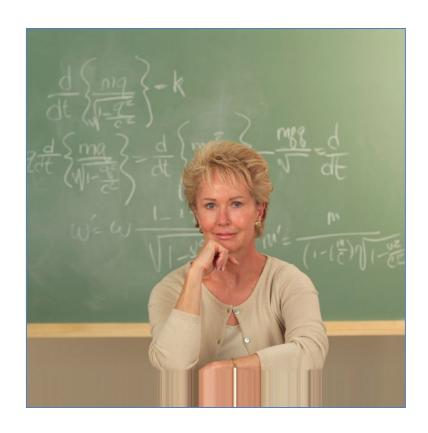


# Соответствие внешнего вида представителя профессии общественным представлениям о профессии



# Соответствие внешнего вида представителя профессии общественным представлениям о профессии





### Найди программиста





### Кто по профессии?



# Профессор





#### Офисная гигиена

- Утренний душ;
- Ежедневно менять одежду, желательно иметь не менее пяти комплектов одежды;
- Удалять пыль с рабочих поверхностей;
- Проветривать помещение;
- Регулярно мыть руки;
- Не пользоваться общими вещами;
- Мужчины: будьте осторожны с рукопожатиями!

# Речь – главный профессиональный признак

- Владение профессиональной терминологией и сленгом.
- 2. Знание структуры ведомства, учреждения, персонального состава руководящих структур, последних событий и решений, влияющих на работу учреждения.
- 3. Знакомство с профессиональной литературой.
- 4. Умение выступать с **публичной речью** в среде коллег.

Содержание речи должно быть **заранее** продумано и составлено (написано). Спустя время вернуться и переработать. При отсутствии опыта ее можно прорепетировать. Необходимо рассчитать время выступления (10 мин. = 5-6 листов A4).

#### Следование корпоративной культуре

- 1. Не смешивать рабочие и дружеские отношения.
- 2. Соблюдать иерархические отношения внутри учреждения.
- 3. Следовать требованиям внутреннего распорядка (не опаздывать на работу, на рабочем месте не заниматься посторонними делами, знать и соблюдать сформировавшиеся в коллективе традиции).
- 4. Не распространять внутреннюю информацию за пределами круга коллег.
- 5. Понимать разницу между инициативой и дисциплиной.

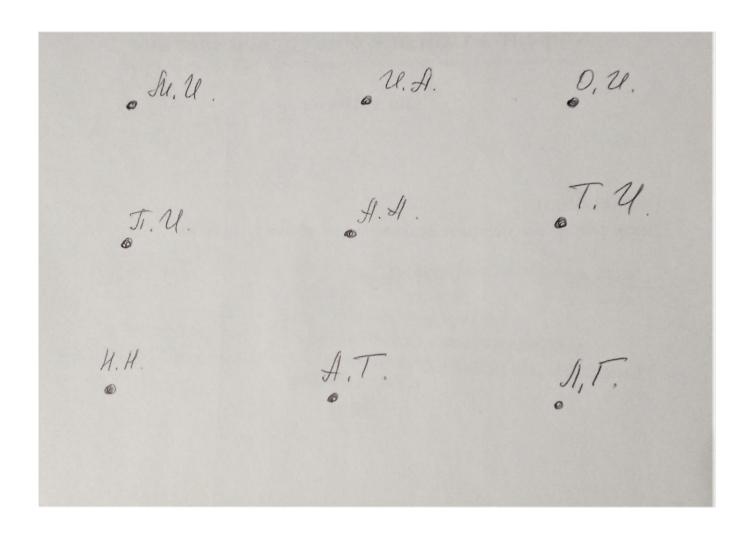
Результат: приобретение репутации «своего».

#### Как начинать жизнь в коллективе?

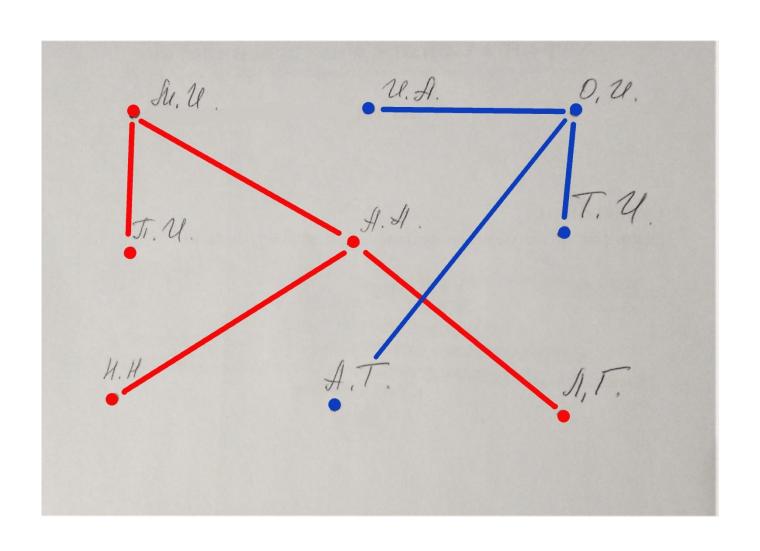
#### Эффект аквариума



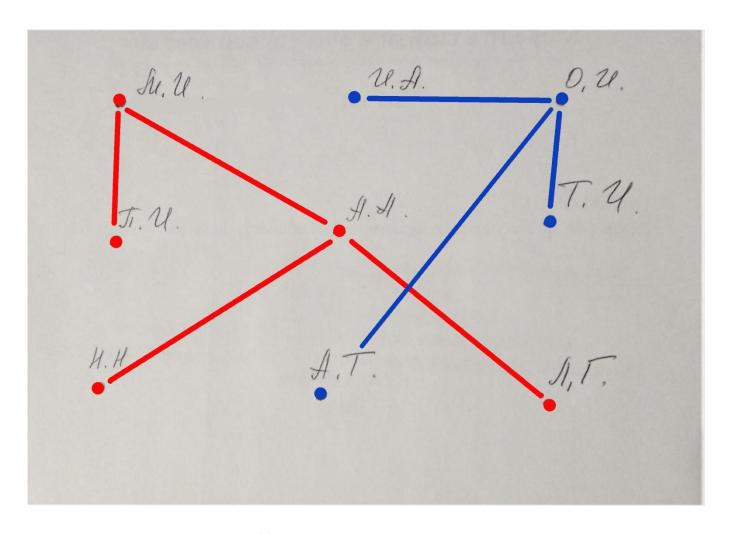
#### Социальная динамика



#### Социальная динамика



#### Социальная динамика

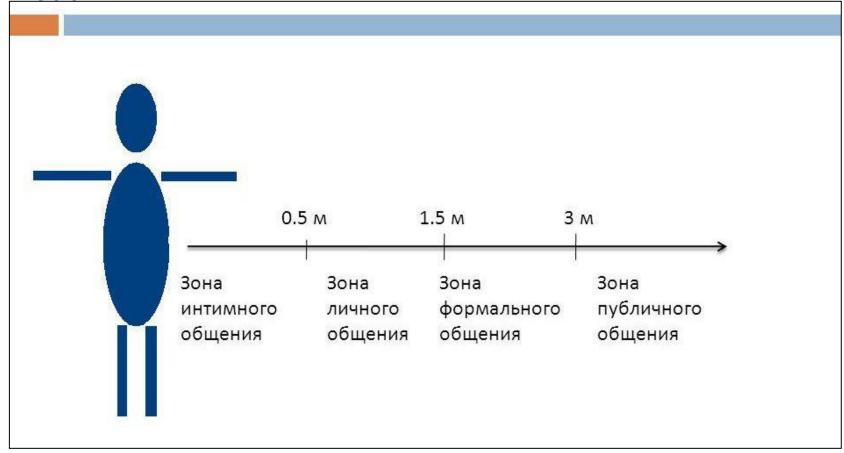


К какой группе примкнуть?

#### Проксемика

теория, описывающая зоны комфортного ощущения другого человека в зависимости от степени личной

близости.

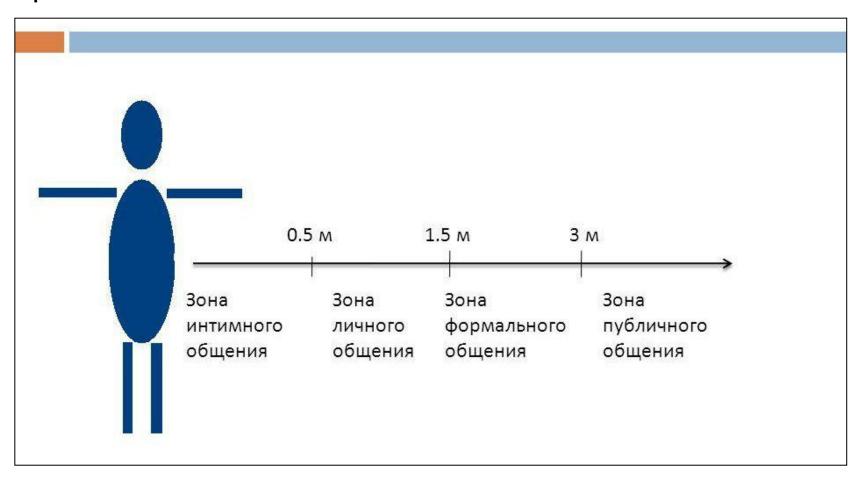


#### Проксемика

руководители, семьи лица круг друзей

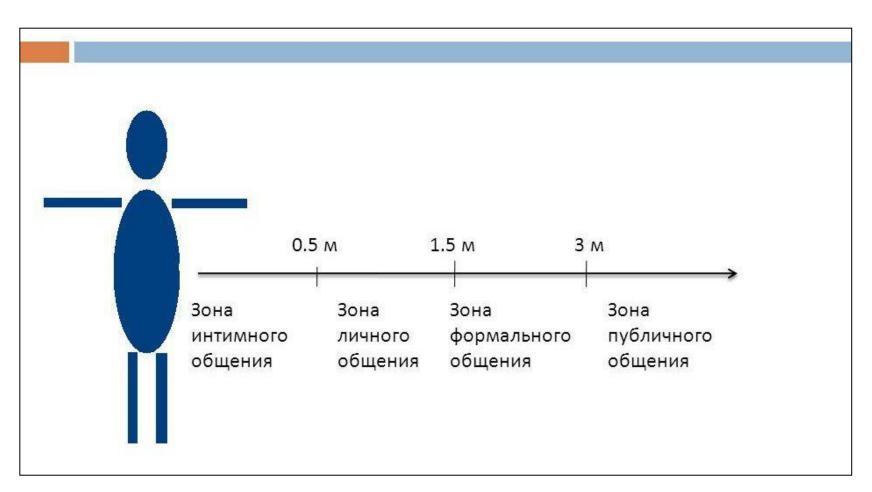
коллеги одного статуса

публичные



#### Проксемика

более Инициатива преодоления границ общения принадлежит лицу высокого статуса.



# Саморазвитие и самообразование

- Изучение научно-популярной литературы по психологии, социологии, истории;
- Анализ собственного поведения и ситуаций за прошедший день;
- Изучение индивидуальных особенностей коллег, типирование, определение психотипа коллег;
- Составление списка задач на ближайшее время;
- Организация дел и контактов «телефонная книга»;
- Режим дня 8-часовой сон, обязательные часы для сна: 23:00 4:00.