La imagen que proyectas

Creando posibilidades de Bienestar y Armonía

Erika Restrepo
Maria Saldarriaga
Atrae – Ene 25/23

AMOR PROPIO
@psicmarianaledesma
PONTE COMO PRIORIDAD
SÉ TÚ MISMO
RODÉATE DE GENTE POSITIVA
ABRAZA TU LUZ Y TU SOMBRA
AGRADECE EN TODO MOMENTO
ENFÓCATE EN TUS SUEÑOS
ELIGE TU PAZ MENTAL
HAZ MÁS DE LO QUE AMAS
ESCUCHA TUS EMOCIONES
EXPRESA LO QUE SIENTES
DEDÍCATE TIEMPO PARA TI

Qué pelazo

Estilismo

Para tener una imagen personal exitosa, lo más importante es conocer nuestro cuerpo y resaltar adecuadamente nuestros atributos.

La talla, la edad, la estatura, proporción y forma **NO** tienen que cumplir ningún patrón a la hora de verse y sentirse bien.

Se debe definir el tipo de cuerpo que se tiene y lo que se debe o no usar.

Lo importante es **aceptarnos tal y como somos!**

Estilismo

Estilismo

Tipos de Cuerpo - Mujeres

Reloj de Arena

Recta

Triángulo o Pera

Triángulo invertido

Diamante o Manzana

Entrevista/Trabajo - Mujeres

✓Camisa manga larga, blusa, cárdigan o blazer.

✓Faldas ojalá “corte en A”, a la rodilla o a media pierna.

✓Zapatos de tacón medio o alto, acorde a la empresa y a tu estilo.

✓Cartera ojalá de cuero en colores neutros (negro, café, gris, beige).

✓Accesorios pequeños y moderados.

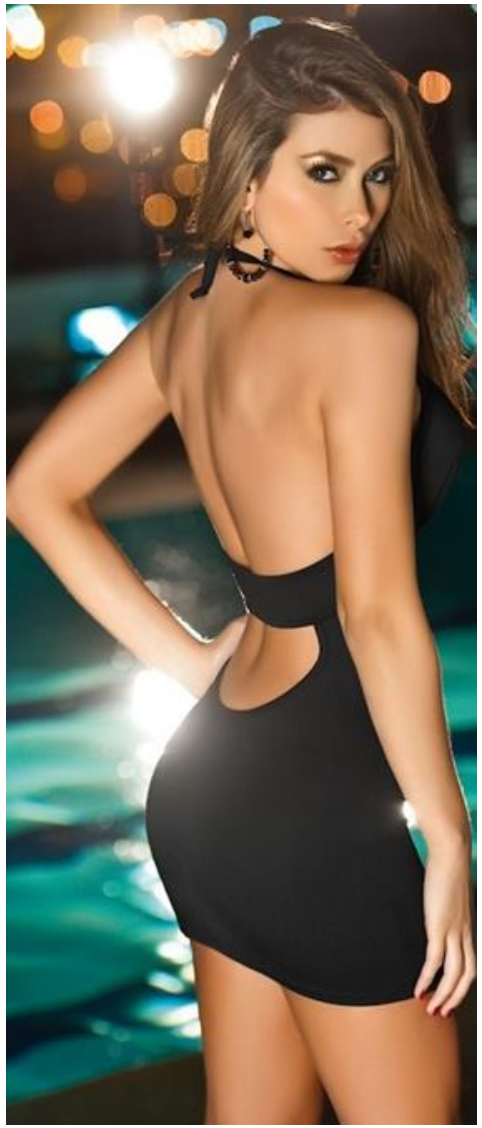
✓Pelo cepillado, recogido y limpio. Maquillaje suave y uñas cortas en un solo tono.

×**Evitar:** escotes, ropa muy ajustada, crop tops, transparencias, plataformas, jeans (depende de la empresa), camisetas, tenis, no maquillarse y cogerse el pelo en “moña” o el pelo “muy” largo.

Entrevista/Trabajo – Mujeres

Entrevista/Trabajo – Mujeres

Evitar – Mujeres



Maquillaje - Mujeres

Corrector de Ojeras

Base, Polvo, Corrector,
Polvos Sueltos, Cejas

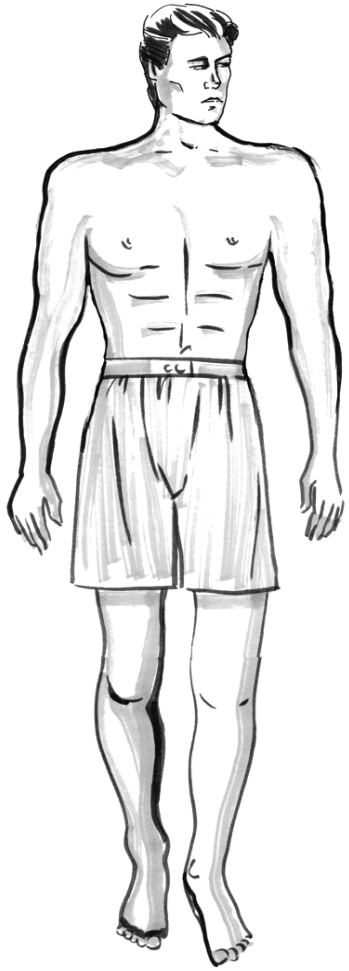
Iluminador, Sombras, Delineador y Pestañina .
Tener en cuenta tipo de ojos,
para el uso de sombras

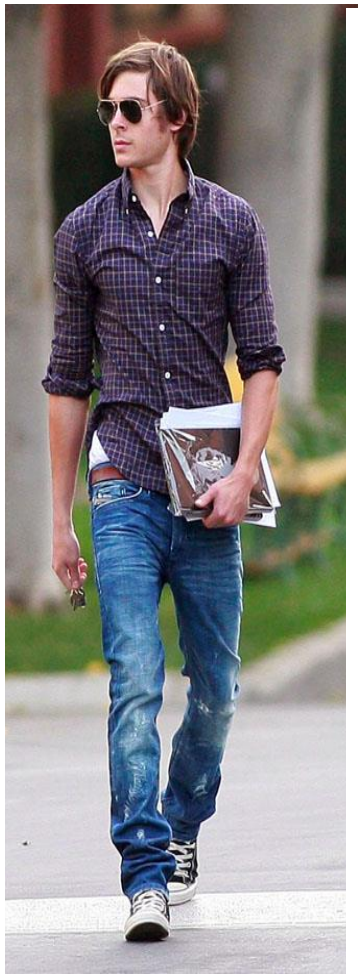
Rubor

Delineador, Labial
y brillos claros

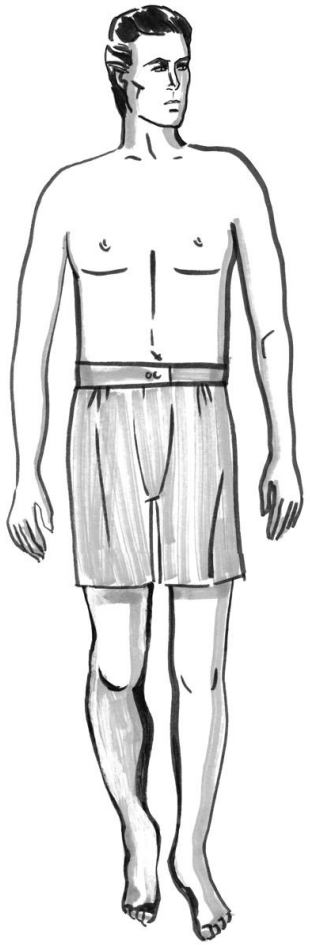
Uñas bien arregladas, en
colores neutros. Si no usa
esmalte, debe llevar
transparente

Tipos de Cuerpo - Hombres

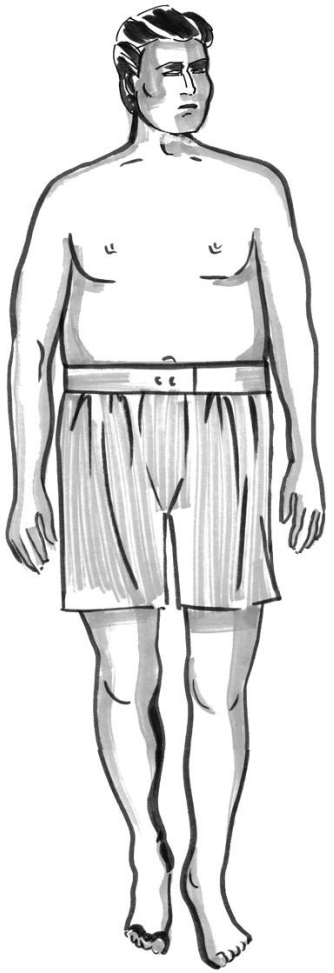




Triángulo invertido



Rectangular



Redondeado

Entrevista/Trabajo - Hombres

✓Un traje clásico en azul o gris oscuro con una camisa blanca de manga larga.

✓La corbata será clásica y con estilo. Calcetines oscuros y zapatos oscuros y limpios. (Empresa Formal).

✓Camisa manga larga blanca o azul, pantalón oscuro o kaki, correa y zapatos cafés (Empresa más Casual) con jean y zapatos (Empresa más informal).

✓Las joyas se limitarán a un reloj de pulsera y un anillo de boda.

✓Las uñas de las manos limpias y recortadas.

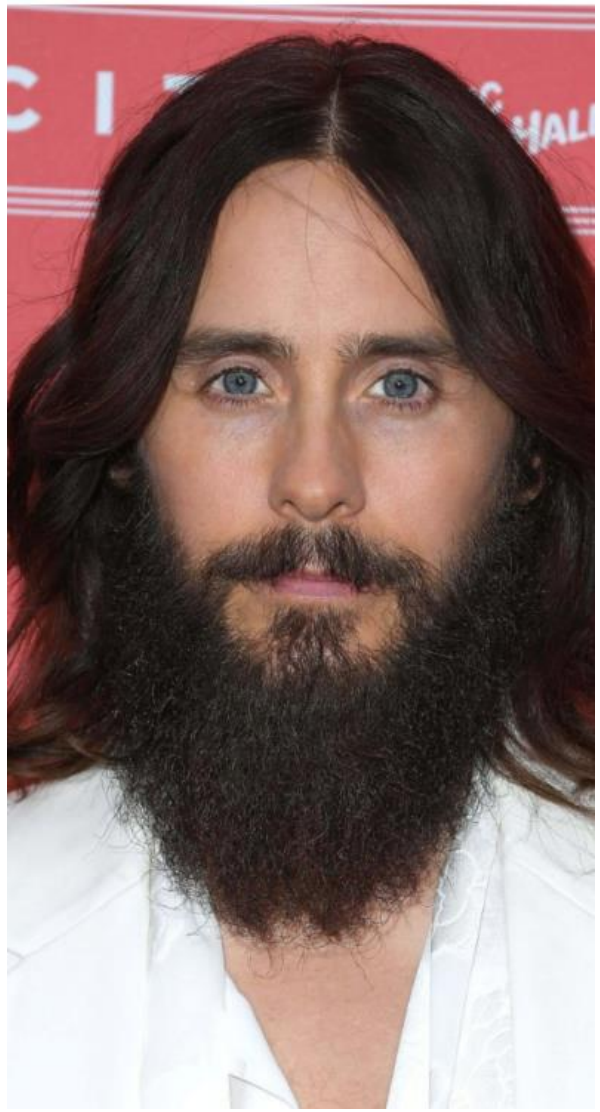
✓Muy bien afeitados y motilados.

×**Evitar:** ropa ajustada o muy amplia, jeans (depende de la empresa), pantalones o camisas coloridas, camisetas, tenis (depende de las empresas), demasiada barba, no estar motilados.

Entrevista/Trabajo – Hombres

Entrevista/Trabajo – Hombres

Evitar – Hombres



Colorimetría

- Cuidado con los estampados. Es recomendable no llevar dos prendas estampadas a la vez. Es pesado llevar una camisa de estampado de flores y un pantalón a rayas.

- Mezcla los colores fríos (azul) con accesorios plateados y los colores cálidos (rojo) con accesorios dorados.

- Al combinar el blanco evitar la gran variedad de colores claros, que pueden generar algo de palidez en el rostro.

- Los colores oscuros y las rayas verticales delgadas nos hacen ver más estilizados.

Círculo Cromático

Lenguaje Verbal

Qué decimos a través de lo que hablamos?

- Respeto y buen trato.
- Lenguaje apropiado.
- Elocuencia al hablar.
- Evitar las muletillas.
- Poder explicar la misma idea de diferentes maneras.

Qué decimos a través de nuestro cuerpo?

- Movimientos de cabeza.
- Orientación de la mirada.
- Expresión facial.
- Gestos / Microgestos.
- Postura corporal.
- Tono de voz.

Lenguaje No Verbal

Errores del Lenguaje No Verbal

- Bajar la mirada y la cabeza cuando pides algo, das tu nombre, precio o dices algo muy importante. Refleja Inseguridad.
- Fruncir el ceño cuando hablas con alguien. Refleja duda y no aprobación.
- No sonreír, muestra lejanía, poca accesibilidad y poco agrado.
- Parpadeo constante, nos hace percibir nerviosos.

Errores del Lenguaje No Verbal

- Ocultar las manos, no genera confianza. (Describen detalles, nos hacen ver confiables).
- Morderse las uñas, demuestra ansiedad.
- Morderse el labio, muestra inseguridad.
- Sudor en las manos. Mucho nerviosismo.
- Tapar la boca al escuchar. Muestra que no estas de acuerdo; no genera confianza.
- Sonrisa de nervios, puede significar burlas o inseguridad.

Imagen y proyección Personal Exitosa

1. ¡Recuérdate lo bueno que eres!
2. Utiliza tu vestuario con un propósito.
3. Domina el lenguaje de los colores.
4. Conoce tu tipo de cuerpo.
5. Pon atención a los detalles.
6. Aspecto Físico (cara, manos, dientes).
7. Manejo del lenguaje no verbal.
8. Tono de voz.
9. Cultura general.
10. ¡Camina como una persona exitosa!

La buena presencia, al ser y sentirse agradable a la vista de otros, hace que las personas se sientan más seguras de sí mismas, lo cual mejora en gran medida su desarrollo personal, profesional y social.

¡Muchas Gracias!

IG:@momentosiete
IG:@conectateenplenitud