

VEIKSMĪGA VĪRIEŠA TĒLS

KATRS CILVĒKS VEIDO PATS SAVU TĒLU



Sastādījusi *Ilze Vjaterē*
Iļģoņa Riņķa vāka dizains

ISBN 978-9984-859-57-6

© «Izdevniecība Avots», 2012
© I. Vjaterē, teksts, 2012
© I. Riņķis, vāka dizains, 2012

IEVADS

Šī grāmata ir ļoti *personīga*, tā ir jums un par jums. Tā ir par to, kādu iespaidu jūs ik dienas radāt savā darbavietā. Šī grāmata domāta ne tikai vīriešiem, kuri strādā lielās firmās, darbojas mazos uzņēmumos vai varbūt pievērsušies uzņēmējdarbībai. Tikpat labi tā noderēs jebkura vecuma vīriešiem, jauniešiem un pat zēniem.

Mūsu sabiedrībā ļoti daudzi cilvēki saskaras ar problēmām, kā ģērbties, kā izturēties uzņēmējdarbības vai kādā citā vidē. Bieži vien viņi tikai ar laiku spēj saprast, ka virzīšanos pa karjeras kāpnēm stipri kavē viņu tēls vai neprasme uzvesties.

Tāpēc pavērojiet sevi – kā esat ģērbies, kā ejat, kā sēžat, kādus žestus izmantojat. Par ko liecina jūsu gaita, jūsu žesti? Un ģērbšanās maniere? Padomājiet, kādu informāciju jūsu kustībām un apģērbam vajadzētu nodot citiem cilvēkiem. Ko jūs izvēlēšaties: spēku, pārliecību par sevi, mieru un labvēlību vai vājumu, kautrību, nervozitāti un satraukumu?

Mūsdienās vīrietim sava veiksmīga tēla veidošana ir kļuvusi tikpat dabiska kā relaksēšanās pēc darba fitnesa centrā.



JŪSU TĒLS IR NEMITĪGI JĀPILNVEIDO

Tēla pilnveidošana notiek nepārtraukti. Cilvēks balstās uz dzīves pieredzi. Kas ir noderīgs kādā noteiktā līmenī, ne vienmēr būs efektīvs un sekmīgs citā līmenī. Spējīgs cilvēks prot uztvert to netveramo jaunas, citas vides būtību un tai attiecīgi pielāgoties – ne tādēļ, lai saplūstu ar to, bet gan lai gūtu tajā panākumus.

Darbības veids un tēls

Tēls ir, kā jau tika minēts, arī jebkuras organizācijas neatņemama sastāvdaļa. Pilnīgi noteikts uzņēmuma vai organizācijas tēls jāsāk plānot un veidot jau pirms darbības uzsākšanas. Ja tā nebūs, tad potenciālie klienti nespēs iedomāties, ar ko uzņēmums nodarbojas, ko tas piedāvā un kāds ir tā darbības virziens.

Uzņēmuma tēlu veido ne tikai tā logotips. Savu daļu tēla veidošanā dod informatīvas brošūras, reklāmas bukleti, izstrādājumu iesaiņojums, uzņēmuma telpas, vadības kabineti, dažos gadījumos arī uzņēmuma darbinieku formastērpi. Ne mazāk nozīmīgs ir arī cilvēkfaktors.

Ja uzņēmuma reklāmā teikts, ka tā izstrādājumi ir pirmšķirīgi, bet darbinieki staigā noplukušos apģērbos, – vai šis apgalvojums būs pārlicinošs? Ja uzņēmuma pakalpojumi patiešām ir augstā profesionālā līmenī, – vai tā pārstāvis, ierazdamies pie klienta pavalkātā sporta krekliņā, šķitīs pietiekami autoritatīvs? Vai banka, kas apgalvo, ka ir labvēlīga klientam un palīdzēs atrisināt visas viņa problēmas, ietērpjot savus darbiniekus tumšās formās un baltos kreklos, kuros viņi vairāk līdzināsies policistiem, patiešām spēs iegūt klientu uzticēšanos? Ja uzņēmums uzsver, ka tajā ir radošs un perspektīvs kolektīvs, bet visi darbinieki ir līdzīgi kā kloni – neizteiksmīgos uzvalkos un kaklasaitēs, – vai šādam apgalvojumam varēs noticēt?

Mūsdienās, kad vairāki uzņēmumi piedāvā vienādus pakalpojumus vai preces, veic vienādas precīzas un detalizētas grāmatvedības operācijas, sniedz vienādus informāciju tehnoloģiju pakalpojumus, atšķirības starp šiem uzņēmumiem veido to darbinieki. Tas, protams, nenozīmē, ka pietiek ar elegantu un dārgu ārējo izskatu, lai uzveiktu konkurentus, tomēr tieši darbinieki var radīt labāku vai sliktāku priekšstatu par uzņēmumu.

Uzņēmuma vai organizācijas lielums stipri ietekmē darbinieku personīgā tēla veidošanas principus. Lielie uzņēmumi ar vairāk formālu komunikācijas sistēmu un vadības hierarhiju gluži labi pastāv profesionalitātes aizsegā – klasiski uzvalki, atturīgs ārējais izskats un atbilstoši aksesuāri.

Mazos uzņēmumos darbības sekmīgums balstās uz nedaudziem entuziastiem. Darbinieku tēls var būt vienkāršāks un ne tik stingrs kā lielās organizācijās. Protams, nozīme ir arī tam, kur atrodas uzņēmums – lielpilsētā vai mazpilsētā, vai vispār laukos. Te jāņem vērā, ka uzņēmuma darbiniekiem ir jāizskatās pieejamiem. Pārāk elegants

un dārgs darbinieka uzvalks mazpilsētā vai lauku rajonā neradīs labu iespaidu par uzņēmumu.

Uzņēmējdarbības vidē nevajag pārāk stingri turēties pie tradīcijām, lai nešķīstu, ka uzņēmums ir gluži vienkārši iesūnojis. Reklamēt sevi kā progresīvu arī ir visai riskanti, jo var rasties iespaids, ka uzņēmums strādā tikai šodienai. Reizēm uzņēmumā, kas reklamē sevi kā progresīvu, strādā galvenokārt gados jauni darbinieki, kuri ir burtiski apsēsti vēlmē izskatīties pēc pēdējās modes. Kliedošs apģērbs un aksesuāri var tikai atbaidīt potenciālos klientus, jo nerada uzticamības iespaidu.

Vai jūsu tēls ir pietiekami augstā līmenī?

Ja jūs vērigāk paskatīsieties uz vīriešiem sev apkārt – savā uzņēmumā, satiksmes līdzekļos, veikalā, tad ievērosiet, ka vieni izskatās daudz harmoniskāk par citiem. Ir grūti pat precīzi pateikt, kas viņu apģērbā ir īpašs, taču kopiespaids jums liksies veiksmīgs un interesants.

Kādā līmenī ir jūsu pašreizējais tēls? Atbildiet ar *jā* vai *nē* uz 20 jautājumiem. Salīdziniet savas atbildes ar dotajām atbildēm. Par katru pareizu atbildi ieskaitiet sev 1 punktu. Saskaitiet savus punktus un izlasiet vērtējumu.

Jūsu tēla vērtējums

1. Vai jūs piešķīrat nozīmi tam, kā izskatās jūsu apakšveļa, ar nosacījumu, ka tā ir tīra?

Jā Nē

2. Vai, dodoties uz darba interviju, jūs apsietu uzkrītošu kaklasaiti?

Jā Nē

3. Vai cieši saaugušas uzacis jums piešķir vīrišķīgāku izskatu?

Jā Nē

4. Vai, sakrustojot kājas, jūs atsedzat 5 cm no jūsu vismazāk erogēnas ķermeņa zonas?

Jā Nē

5. Jūsu māte ir uzdāvinājusi jums kaklasaiti, kura jums nepatīk. Vai jūs to valkājat?

Jā Nē

6. Vai jūs pārkat jaunu uzvalku vai kreklu tikai tad, kad esat novalkājis veco?

Jā Nē

7. Vai jūs pārkat kreklu komplektā ar kaklasaiti?

Jā Nē

8. Šodien jums ir nopietna tikšanās. Vai jūs ģērbsieties tāpat kā parasti, vai citādi?

Jā Nē

9. Vai vasarā karstā laikā jūs zem žaketes valkājat kreklus ar
īsām piedurknēm?

Jā Nē

10. Vai jums gludeklis ir svarīgāks par mikroviļņu krāsni?

Jā Nē

11. Vai pēdējos desmit gados jums ir nemainīgs matu griezumš?

Jā Nē

12. Vai jūs tīrāt apavus tikai tad, kad ievērojat, ka tie izskatās
savalkāti?

Jā Nē

13. Vai jūs rakstīšanai izmantojat reklāmas pildspalvas?

Jā Nē

14. Paskatieties uz savām rokām un nagiem. Vai jūs uzskatāt,
ka tie atstātu labu iespaidu uz jūsu šefu?

Jā Nē

15. Vai jūs karat savu uzvalku uz metāla stieples pakaramā?

Jā Nē

16. Vai dažiem jūsu kreklīm ir parastas aproces ar pogām un papildu pogcaurumi aproču pogām, lai būtu izvēles iespēja?

Jā Nē

17. Vai jūsu rokas pulkstenim uz ciparnīcas ir kaut kāds plastikāta motīvs vai krāsains zīmējums?

Jā Nē

18. Ja jūsu ķermeņa svars ir svārstīgs, vai jūs valkājat ciešākus uzvalkus, kuri jums atgādinātu par liekajām kalorijām?

Jā Nē

19. Jūsu darbā ir nepieciešami kontakti ar daudziem cilvēkiem. Vai jūs sekojat tam, lai jūsu personīgā higiēna būtu nevainojama?

Jā Nē

20. Vai jūs labprātāk valkājat krāsainas, raibas zeķes kā savas individualitātes izpausmi?

Jā Nē

Cik punktus jūs esat ieguvis? Par katru pareizu atbildi pieskaitiet sev vienu punktu.

Pareizās atbildes uz jautājumiem

1. **Jā.** Vīriešiem apspīlētās biksītēs var atklāties tikpat nepievilcīgas līnijas un apaļumi kā sievietēm apspīlētos svārkos. Sekojiet tam, lai jūsu apakšveļa būtu ērta un nebūtu par ciešu.

2. **Nē.** Dodoties uz darba interviju, jums ir vajadzīgs atturīgs, modernizēts klasisks izskats. Tāpēc necentieties atstāt iespaidu ar jautru kaklasaiti vai agresīvu krāsu, kāda ir sarkanā krāsa. Izvēlieties kvalitatīvu zīda kaklasaiti ar vieglu zīmējumu atturīgos toņos, piemēram, zilā krāsā (ļoti daudzi personāldaļu vadītāji to uzskata par visveiksmīgāko krāsu darba intervijās).

3. **Nē.** Cieši saaugušas kuplas uzacis un matiņi uz virsdegunes pat ļoti koptam vīrietim piešķir nevīžīgu izskatu. Izrauļiet šos matiņus ar pinceti vai karstu vasku, un jūs izskatīsieties daudz kārtīgāk.

4. **Nē.** Labāk valkāt zeķes ar vidēji augstu stilba daļu, lai citiem nekristu acīs spalvaini ikri.

5. **Nē.** Jūsu kaklasaite vizīteiksmīgāk pauž jūsu individualitāti, sabiedrisko stāvokli un kompetenci. Mātes dāvāto kaklasaiti varat pataupīt ģimenes tikšanās reizēm.

6. **Nē.** Jūsu garderobei jābūt tādai, lai jums būtu pietiekami liela izvēles iespēja un lai viens uzvalks varētu divas trīs dienas *atpūsties*. Pie jauna uzvalka būtu vēlams nopirkt divus trīs krāsas ziņā pieskaņotus jaunus krekļus.

7. **Nē.** Iemācieties saskaņot krāsas, audumus un to rakstu tā, lai tie atbilstu jūsu personībai. Veikalu komplektos trūkst radošas pieejas.

8. **Jā un nē.** Pirms nopietnas tikšanās jums jāapsver, ko jūs pirmām kārtām gribat paust, un jāpārliecinās, vai jūsu uzvalks, kreklis un kaklasaite atbilst šim mērķim. Veiksmīgs vīrietis cenšas katru dienu ģērbties labi. Vienalga, vai ir ieplānota svarīga tikšanās vai ne, viņš vienmēr izskatās respektabli.

9. **Nē.** Pat ja jums nākas strādāt tropu apstākļos, turklāt bez kondicionēšanas iekārtas, iegaumējiet, ka kreklis ar īsām piedurknēm pieļaujams tikai pen-

sionētam uzskaitvedim. Vasarā nepieciešamo komfortu jums radīs kvalitatīvi viegli vilnas uzvalki un gaisīgas kokvilnas krekli ar garām piedurknēm.

10. **Jā.** Kas attiecas uz secību, tad, pirms pārkat jaunu uzvalku vai mikroviļņu krāsni, nopērciet labu gludekli, lai varētu gludināt bikses. Tas pilnīgi atmaksāsies gada laikā, jo nevajadzēs tik bieži izmantot ķīmiskās tīrītavas pakalpojumus, turklāt apģērbs tik ātri nenovalkāsies.

11. **Nē.** Pēdējo desmit gadu laikā jūsu matu līnijas un struktūra noteikti ir mainījusies. Ja jums pastāvīgi ir viens un tas pats matu griezumus, tad jūs noteikti izskatāties vecāks par saviem gadiem. Pēdējais laiks doties pie laba friziera un atdzīvināt savu matu griezumumu.

12. **Nē.** Pakļaujot ādas apavus dažādiem laikapstākļiem, tie ātrāk nolietojas. Vismaz pēc katrām trim valkāšanas reizēm notīriet apavus, tiklīdz tos novilksiet – silta āda labāk absorbē apavu krēmu.

13. **Nē.** Reklāmas pildspalvas var lietot skolnieki vai zemāka ranga darbinieki. Pildspalva ir svarīgs papildinājums, kurš akcentē jūsu karjeras veiksmīgumu un dzīves stilu.

14. **Jā.** Vīrieši ļoti ievēro citu cilvēku rokas. Ja jums patīk nodarboties ar dārzkopību vai kaut ko mājās meistarot, lietojiet cimdus. Pacientieties reizi divās nedēļās aiziet pie manikīra vai iemācieties taisīt sev manikīru pats.

15. **Nē.** Pakaramais no stieples bojā uzvalka formu. Lietojiet kvalitatīvus koka pakaramos, kuriem ir īpaša vīriešu uzvalkiem domāta forma.

16. **Nē.** Izvairieties no jebkāda dizaina, kas tiecas sasniegt pārāk daudz uzreiz. Vienkāršas aproces ar pogām un pogaurumiem aproču pogām nav elegantas. Aproču pogas valkājiet tikai pie krekliem ar dubultaproci.

17. **Nē.** Plastmasas pulksteņi ir piemēroti atpūtai nedēļas nogalē vai pusaudžiem. Pārāk sarežģīti pulksteņi ar mikrokalculatoru vai citām iestrādātām funkcijām nevienu nepārsteigs, bet tikai sabojās profesionālu, elegantu tēlu.

18. **Nē.** Ja jūsu uzvalks ir par ciešu, jums ir nekārtīgs izskats un jūs tajā jutīsieties neomulīgi. Ja jums ir problēmas ar svaru, bet negribas mainīt

dzīvesveidu un notievēt, pērciet uzvalku tad, kad esat pieņēmis svarā. Tādā uzvalkā jūs izskatīsieties slaidāks.

19. **Jā.** Personīgā higiēna ir katra profesionāļa pamatu pamats, bet, ja jūs regulāri tiekaties ar cilvēkiem, tad tas jums ir vienkārši nepieciešams. Katru dienu velciet tīru kreklu, katru rītu mazgājieties dušā, tīriet zobus ne tikai no rīta un vakarā, bet centieties to darīt arī pēc pusdienām.

20. **Nē.** Spilgtas vai raibas zeķes tikai raksturo nenobriedušu vai izaicinošu cilvēku. Pie uzvalkiem, kurus jūs valkājat darbā, nopērciet vienkrāsainas tumšas zeķes bikšu vai apavu tonī.

Ja esat ieguvis **15–20 punktus**, tad ar jūsu tēlu viss ir kārtībā. Laikam jūs katru dienu domājat par savu izskatu un cenšaties radīt labu iespaidu.

Ja esat ieguvis **10–15 punktus**, tad jūsu tēls ir *novecojis*. Jūs nepievēršat pietiekami daudz uzmanības tām lietām, kuras var palīdzēt jums pilnībā izmantot savas spējas. Pienācis laiks pārskatīt savu lietīšķo tēlu un savest to kārtībā. Pievērsiet uzmanību aksesuāriem – varbūt tie ir jūsu vājā vieta.

Ja esat ieguvis **mazāk par 10 punktiem**, tad jūsu tēls kavē jūsu profesionālo izaugsmi. Jūs pat neapzināties, cik daudz negatīvu signālu raidāt apkārtējiem. Jums jāsāk no pašiem pamatiem.

Neraizējieties, ja testa rezultāti nebija jums glaimojoši. Turpmākajās nodaļās atradīsiet daudzus noderīgus padomus, kas jums palīdzēs uzlabot savu tēlu.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS.....	3
KATRS CILVĒKS VEIDO PATS SAVU TĒLU.....	4
JŪS PĀRDODAT INFORMĀCIJU PAR SEVI.....	8
PAŠNOVĒRTĒJUMS	12
JŪSU TĒLS IR NEMITĪGI JĀPILNVEIDO	15
Darbības veids un tēls	15
Vai jūsu tēls ir pietiekami augstā līmenī?.....	17
KRĀSAS, KURAS JUMS PIESTĀV	24
Jūsu dominējošās krāsas un ādas tips	24
Tumšais tips	25
Gaišais tips	26
Siltais tips.....	28
Aukstais tips	29
Spilgtais tips	30
Pieklusinātais tips	31

ĶERMENĀ UZBŪVE.....	33
Ķermeņa forma.....	34
Apgriezts trīsstūris.....	34
Četrstūris.....	35
Bumbierveida forma.....	36
Ābolveida forma.....	36
Ķermeņa proporcijas.....	37
Garš rumpis, bet īsas kājas.....	37
Īss rumpis, bet garas kājas un rokas.....	38
Izmēru relativitāte.....	38
Uzvalka izvēle.....	39
Angļu/ <i>Savile Row</i> stila uzvalks.....	40
Eiropiešu stila uzvalks.....	41
Modificētais eiropiešu stila uzvalks.....	42
Amerikāņu maisveida stila uzvalks.....	43
Avangardiski novirzieni.....	44
Uzvalka iegāde.....	45
Žakete.....	46
Bikses.....	47
Mētelis un putekļu mētelis.....	48
LIETIŠĶA VĪRIEŠA APĢĒRBS.....	49
Garderobes septiņas galvenās sastāvdaļas.....	50
Tumši zils uzvalks.....	50
Pelēks uzvalks.....	50
Krāsains uzvalks.....	51
Svītrains uzvalks.....	51
Rūtais uzvalks.....	52
Bleizers/sportiska piegriezuma žakete.....	52

Smokings	53
Krekli pienācīgā līmenī	54
Audums	54
Krāsa.....	55
Apkalkītes veids.....	55
Aproces	56
Kabatas	57
Kaklasaites	57
Kaklasaites un taurenīša sasiēšana	58
Lakatiņš krūškabatā.....	60
Kurpes	62
Zeķes	63
Siksnas un bikšturi.....	64
Aksesuāri	64
Brilles.....	65
Rotaslietas	66
Pulkstenis.....	66
Pildspalvas.....	67
Portfeļi/diplomāti.....	67
SAVA ĶERMEŅA KOPŠANA – VEIKSMES GARANTIJA.	68
Jūsu ķermenis	68
Lošjons un tualetes ūdens	69
Jūsu seja.....	70
Saaugušas uzacis	71
Biezas uzacis.....	71
Matiņi degunā un ausīs	72
Asi bārdas rugāji	72
Ūsas un bārda.....	72

Kārpas un dzimumzīmes	73
Jūsu zobi	73
Jūsu rokas	74
Jūsu mati	74
Blaugznas	75
Matu griezums	75
Atsegta piere.....	76
Gari mati	76
Matu kopšanas līdzekļi	77
LABA FIZISKĀ FORMA – CEĻŠ UZ PANĀKUMIEM.....	78
Aptaukošanās kā diskriminācijas problēma	78
Darbs ar sevi	79
Formā, bet ne gluži.....	79
Vispirms soļošana, pēc tam skriešana	80
Jūsu balss	81
Vai jums ir labi nostādīta balss?.....	81
Sagatavošanās publiskas uzstāšanās reizei	83
JŪSU KOPTĒLS TUVPLĀNĀ.....	85
Grupu apspriedes	86
Ja esat dalībnieks	87
Ar padotajiem	87
Ar sava līmeņa kolēģiem	88
Ar priekšniecību	89
Citas lomas	90
Apspriedes vadītājs	91
Kā apgērbties.....	92
Kur apsēsties	92

Apstiprinoši žesti	93
Ķermeņa kustības.....	94
Pozitīvi signāli	94
Negatīvi signāli.....	95
Aci pret aci: darba intervija	95
Kā apgērbties.....	96
Kā izturēties	97
Iespējamie jautājumi.....	98
Rokasspiedienu izsaka daudz.....	100
Rokasspiediens, kas lauž kaulus	100
Turieties pienācīgā attālumā	100
Pareizs rokasspiediens	101
Kurš pirmais?	101
KĀ SEVI PASNIEGT?	102
Iekšējā darba apspriede (līdz 15 cilvēkiem)	103
Formālā prezentācija	103
Kā apgērbties.....	103
Jūsu žestu valoda	104
Neformālā prezentācija.....	105
Kā apgērbties.....	105
Jūsu žestu valoda	106
Prezentācija lielai auditorijai.....	107
Galvenais rekvizīts – jūs pats.....	107
Telpas plānojums.....	108
Skatuve	108
Skatuves fons.....	109
Apgaismojums.....	109
Kā apgērbties.....	110

Papildu padomi, lai prezentācija izdodas labi	110
PLAŠAS SABIEDRĪBAS PRIEKŠĀ	112
Televīzija.....	112
Sagatavošanās intervijai televīzijā	112
Kā tikt galā ar interviju.....	113
Intervijas vadītājs.....	114
Kā apģērbties.....	115
Kosmētika	115
Mati.....	116
Brilles.....	117
Stāja.....	117
Sejas izteiksme un žesti.....	118
Sabiedriskās dzīves arēnā	118
Sabiedrisko darbinieku dzīvesbiedres	119
Sabiedriskā tēla veidošana.....	119
Papildu ieteikumi tēla veidošanai.....	121
Restorānā.....	123
Virtuves izvēle	123
Ja iznāk aizkavēties	124
Garderobē	124
Pieklājīgas manieres.....	125
Ēdienu pasūtīšana.....	125
Alkoholisko dzērienu pasūtīšana	126
Galda kultūra	127
Rēķina apmaksa	128
Kā apģērbties.....	129
Sasveicināšanās	129

KĀ KĻŪT PAR STARPTAUTISKAS KĻASES PROFESIONĀLI	130
Saprast, kas ir vietā un kas – nevietā	132
Pasaule ir maza	132
Saskarsmes šķēršļi.....	133
Personīgā teritorija	133
Rokaspiedieni un sveicieni	134
Pārprotami žesti.....	135
NOBEIGUMS	136