

9.3. Imaginea personală

„Imaginea de sine este concepția ta despre propria persoană. Este reprezentarea mentală și emoțională pe care o cultivi în câmpul conștiinței, referitoare la ceea ce ești și la ceea ce reprezinți.”

Herbert Harris

Imaginea personală este percepția mentală pe care o are societatea despre persoana noastră, percepție fundamentată pe:

- aspect exterior (vestimentație, condiție fizică);
- comportament (atitudine, norme de etichetă, maniere);
- discurs (ton, limbaj);

Aceste trei elemente definitorii ale imaginii vorbesc despre și pentru noi, ne susțin sau ne contrazic acțiunile, de aceea este necesar ca ele să fie cei mai buni ambasadori pe care îi putem avea.

De ce este importantă o imagine personală impecabilă?

- **Pentru a deține mereu controlul** – îmbinarea optimă de discurs, comportament și ținută vestimentară va transmite mesajul profesionalismului nostru. Controlând astfel mesajele pe care le emitem prin modul în care ne îmbrăcăm, ne comportăm sau vorbim, vom controla părerea celorlalți și, în final, atitudinea acestora în raport cu noi.
- **Pentru a influența** – contactul vizual cu interlocutorul inspiră o persoană de încredere, un discurs interesant și bine argumentat fac dovada unei culturi bogate, iar o persoană cu ținută vestimentară corectă va fi percepută ca fiind de succes, inteligentă și chiar prosperă financiar.
- **Pentru a avea încredere în propria persoană** – încrederea oferită de hainele care se așază perfect, de normele de etichetă stăpânite ireproșabil și discursul fără cusur va conduce la încredere în propria persoană. Persoanele încrezătoare în propriile forțe atrag încrederea celor din jur: oamenii îi aprobă mai mult și vor să li se alăture.

Sarcină de lucru:

1. Sunteți angajați pe postul de casier într-un magazin frecventat de un număr mare și divers de clienți, de tipul supermarket-urilor gen Profi, Kaufland, Lidl. Având în vedere ceea ce reprezintă „Imaginea personală”, descrieți într-un mini eseu de 10 rânduri până la o pagină cum ar trebui să aveți fiecare din următoarele caracteristici:

- vestimentația pe care o purtați (haine de lucru, hainele voastre și accesoriile pe care să le purtați sau nu)
- condiția fizică pe care trebuie să o aveți (aspect exterior, pielea, păr, unghii, alte particularități)
- atitudinea (față de voi, față de colegii de muncă, față de clienți, față de șefi)
- norme de etichetă și maniere (ce norme de etică, sociale sau de bun simț trebuie să respectați, ce ar trebui să faceți și ce nu, de ce ar trebui să țineți cont când faceți ceva)
- limbajul, vocabularul și tonul folosit

Pentru cine vrea să știe mai mult:

<https://www.youtube.com/watch?v=EeSejy6LrPo>