

Δείτε τον εαυτό σας όπως σας βλέπουν οι άλλοι

Αν ο Μάρτιν αποφασίσει να κάνει αίτηση για μια νέα δουλειά, είναι εύκολο να προβλέψετε τι πρόκειται να συμβεί. Ο Μάρτιν μπορεί να νομίζει ότι είναι θύμα διακρίσεων λόγω ηλικίας, αλλά ας είμαστε ειλικρινείς. Γιατί να θέλει κάποιος να δουλέψει μαζί του; Σε αυτό το σημείο της ζωής του, ο Μάρτιν μπορεί να μην επιδέχεται βοήθεια. Η απαισιοδοξη οπτική του και οι κακές συνήθειές του είναι στέρα εδραιωμένες. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι απλά χρειάζεται να δουν τον εαυτό τους με τα μάτια των άλλων. Αν και είστε αυτοί που είστε, μπορείτε να αλλάξετε τις καταστροφικότερες συνήθειές σας και να αποκομίσετε τεράστια οφέλη. Για να βρείτε ποιες συνήθειες πρέπει να αλλάξετε, είναι σημαντικό να σκεφτείτε την εικόνα που προβάλλετε. Προσπαθήστε να απομακρυνθείτε και να δείτε τον εαυτό σας αντικειμενικά, όπως σας βλέπουν οι συνάδελφοί σας.

Οι πρώτες εντυπώσεις

Τι εντύπωση λοιπόν δίνετε στους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεστε; Ας υποθέσουμε ότι έχετε πάει να υποβάλετε αίτηση για μια θέση. Η κάμερα σάς καταγράφει, ώστε να μπορέσετε να δείτε τον εαυτό σας μέσα από αυτή. Αργότερα θα προχωρήσουμε την υποθετική μας κάμερα για να παρακολουθήσουμε πώς σας βλέπουν οι νέοι συνάδελφοί σας στη νέα σας θέση. Όπως γνωρίζετε, είναι δύσκολο να ξεχαστεί η πρώτη εντύπωση και αυτή δημιουργείται κυρίως από πολύ επιφανειακά πράγματα. Η πρώτη εντύπωση περιλαμβάνει την εμφάνισή σας, τον τρόπο που περπατάτε, τον τρόπο που χαμογελάτε και τον τρόπο που μιλάτε. Οπότε ας αρχίσουμε από εδώ. Ας αρχίσουμε από αυτή τη γρήγορη πρώτη εντύπωση.

Χαιρετισμός. Εντάξει, παρουσιάστηκατε στον γραμματέα ή στον υπάλληλο υποδοχής και σας συνοδεύει στο γραφείο του ατόμου που θα σας πάρει συνέντευξη. Δεν μου αρέσει να λέω διαρκώς «αυτός ή αυτή», οπότε τούτη τη φορά θα υποθέσουμε ότι το άτομο που θα πάρει τη συνέντευξη είναι γυναίκα. Την επόμενη φορά θα είναι άντρας. Μπαίνετε μέσα στο γραφείο και έρχεται προς το μέρος σας για να σας χαιρετήσει. Η χειραψία σας είναι ενθουσιώδης

ή χαλαρή; Χαμογελάτε με ζεστασιά και την κοιτάζετε στα μάτια; Έχετε προετοιμάσει να πείτε κάτι αυτές τις πρώτες στιγμές αμηχανίας εκτός από «χαίρω πολύ»;

Προσοχή στην καρέκλα. Τώρα σας καλεί να καθίσετε. Οι περισσότεροι από εμάς δεν μπορούν εύκολα να σηκωθούν με χάρη από μια μαλακή καρέκλα σαλονιού. Αν έχετε επιλογή, διαλέξτε την πιο σκληρή και σταθερή καρέκλα. Ωστόσο, μην το κάνετε θέμα. Δεν είναι κατάλληλη στιγμή για να αναφερθείτε στην αρθρίτιδα ή στην πονεμένη σας μέση.

Αποθητική ενδυμασία. Τι φοράτε; Μήπως τα περισσότερα ρούχα που έχετε για τη δουλειά τα αγοράσατε πριν από πέντε ή περισσότερα χρόνια; Η βασίλισσα Ελισάβετ μπορεί να κρατήσει τη θέση της, παρ' όλο που ντύνεται όπως τη δεκαετία του '50, αλλά οι περισσότεροι από εμάς δεν είμαστε τόσο τυχεροί. Είχα έναν καλό φίλο που μου έλεγε ότι ένας από τους στόχους του ήταν να φθείρει την γκαρνταρόμπα του προτού βγει σε σύνταξη. Είχε ξοδέψει πολλά χρήματα σε αυτά τα κοστούμια και τα σπορ σακάκια και ήταν σίγουρος ότι δεν επρόκειτο να σπαταλήσει άλλα χρήματα για να αγοράσει καινούρια. Η εξοικονόμηση χρημάτων είναι καλή, αλλά αυτό σίγουρα είναι υπερβολή.

Αν τα ρούχα σας σας κάνουν να δείχνετε διαφορετικοί από τους συναδέλφους σας, τότε δεν συμβαδίζετε με την εποχή σας. Συνήθως οι άνθρωποι δίνουν μεγάλη σημασία στην γκαρνταρόμπα τους από τα είκοσι έως τα σαράντα τους χρόνια. Καθώς περνάνε τα χρόνια, τα ρούχα γίνονται λιγότερο σημαντικά. Στο τέλος, η γκαρνταρόμπα σας μπορεί να γίνει μια από τις τελευταίες προτεραιότητές σας. Ωστόσο, όταν οι συνάδελφοι στη δουλειά σας κοιτάζουν, το ντύσιμο είναι σημαντικό κομμάτι της εικόνας σας. Αν είστε γυναίκα και φοράτε ένα κοστούμι από πολυεστέρα, ενώ όλοι οι άλλοι φορούν ρούχα αγορασμένα τα τελευταία δύο χρόνια, τότε θα ξεχωρίζετε σαν τη μύγα στο γάλα.

Πολλοί εργασιακοί χώροι έχουν αποκτήσει λιγότερο επίσημο ενδυματολογικό κώδικα. Κοιτάξτε γύρω σας. Αν είστε οι μόνοι που εξακολουθούν να φορούν φόρεμα, γραβάτα ή ψηλά τακούνια, τότε κάνετε τον εαυτό σας να φαίνεται διαφορετικός και συνεπώς παλιομοδίτης. Το ανεπίσημο ένδυμα, ωστόσο, μπορεί να μην σημαίνει αυτό που νομίζετε. Μάλιστα, οι φράσεις *workplace*

*casual*¹⁰ και *dress-down Friday*¹¹ αναφέρονται σε συγκεκριμένα σtil που μπορεί να μην γνωρίζετε. Πολλοί παραπονιούνται ότι είναι στ' αλήθεια δυσκολότερο να δημιουργήσουν ένα σοβαρό, επαγγελματικό σtil όταν δεν μπορούν πια να βασιστούν στα δοκιμασμένα κοστούμια.

Καθώς μεγαλώνουμε, αναζητούμε την άνεση στο ντύσιμό μας και κυρίως στα παπούτσια μας. Έχουμε την τάση να επιλέγουμε ρούχα με ελαστική μέση, λασιχένιες σόλες και χαλαρά ενδύματα που δεν σφίγγουν ούτε είναι στενά. Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό. Σε ένα βαθμό, οι νεότεροι άνθρωποι κάνουν το ίδιο. Εντούτοις, είναι εύκολο να διαμορφώσετε ένα σtil που να θυμίζει στους νεότερους τους παππούδες τους.

Αν δεν ενημερώνετε συνήθως για τις τάσεις της μόδας, ρίξτε μια προσεκτική ματιά γύρω σας. Παρατηρήστε τους κομψούς άντρες και τις γυναίκες στο γραφείο σας – όχι τους μοντέρνους έφηβους, αλλά τους ανθρώπους που είναι 25 έως 45 χρονών. Τι φορούν στη δουλειά; Πώς θα χαρακτηρίζατε την γκαρνταρόμπα τους στην κλίμακα ανάμεσα στο επίσημο και στο ανεπίσημο; Θα μπορούσατε να φορέσετε ένα παρόμοιο σακάκι ή παντελόνι; Πόσο φαρδιές είναι οι γραβάτες τους και τα πέτα τους; Πόσο μακριές είναι οι γυναικείες φούστες; Έχετε ίσως ακούσει να λέγεται ότι όλα μπορούν να φορεθούν στις μέρες μας, αλλά αυτό δεν είναι όντως αλήθεια. Σίγουρα υπάρχει περισσότερη ποικιλία και δεν βλέπει κανείς πανομοιότυπα σύνολα. Ωστόσο, οι άνθρωποι με την αίσθηση της μόδας μπορούν να εντοπίσουν ντεμοντέ ρούχα από μακριά και μπορούν να κάνουν υποθέσεις για το άτομο που τα φοράει.

Ίσως σας βοηθήσει να περάσετε κάποιο χρόνο σε καταστήματα ένδυσης και να ζητήσετε καταλόγους με ρούχα. Τόσο τα μαγαζιά όσο και οι εταιρείες ταχυδρομικών παραγγελιών απευθύνουν το εμπόρευσμά τους σε συγκεκριμένες ομάδες πελατών, οπότε βεβαιωθείτε ότι στοχεύουν σε επαγγελματίες, όχι

¹⁰ Σ.τ.Μ.: Γνωστό και ως «business casual», είναι λιγότερο επίσημος τύπος ενδυμασίας σε σχέση με το πρότυπο «κοστούμι και γραβάτα» που κυριαρχεί στους επιχειρηματικούς κύκλους.

¹¹ Σ.τ.Μ.: Έθιμο στους επιχειρηματικούς κύκλους των ΗΠΑ και του Καναδά, σύμφωνα με το οποίο επιτρέπεται το πρόχειρο ντύσιμο την Παρασκευή, ενώ τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας επιβάλλεται η επαγγελματική ενδυμασία.

σε συνταξιούχους ή εφήβους. Όταν θα έχετε συγκεντρώσει αρκετούς καταλόγους ή όταν επισκέπτεστε το εμπορικό κέντρο της περιοχής σας, αναλύστε τα επιμέρους κομμάτια. Αναφέρθηκα νωρίτερα στα πέτα, στο μήκος της φούστας και στο πλάτος της γραβάτας. Τι ισχύει για τα χρώματα; Τίποτε δεν μπορεί να χαρακτηρίσει ένα σύνολο ξεπερασμένο γρηγορότερα από ένα χρώμα που όλοι φορούσαν πριν από πέντε χρόνια. Τι γίνεται με τις πιέτες και τα ρεβέρ; Τα παντελόνια είναι εφαρμοστά ή φαρδιά; Τα μανίκια των γυναικών είναι φουσκωτά στους ώμους ή εφαρμοστά;