



POSTAW NA SIEBIE



WIARYGODNA I KOMPETENTNA
Czyli
jak ubrać się do pracy?

ISSN 1730-0908 NR INDEKSU 267 309

DRESS CODE W PRACY TO SPRAWA PROSTA – GDY FIRMA MA JEGO KONKRETNE ZASADY, ALBO TRUDNA – GDY PANUJE W TEJ DZIEDZINIE „WOLNOAMERYKANKA”. JAK SIĘ UBRĄĆ ODPOWIEDNIO DO ZAJMOWANEGO STANOWISKA, A ZARAZEM TAK, BY W PRACY NADAL CZUĆ SIĘ SOBĄ?

Rozmawia: Alina Barska

6 KOBIECYCH GRZECHÓW WIZERUNKOWYCH W PRACY

1 ZBYTNE EKSPONOWANIE CIAŁA: za głębokie dekolty, gołe ramiona (nawet podczas upałów do pracy wówczas obowiązuje krótki rękaw), mini odsłaniające uda, bluzki odkrywające pępek, spodnie biodrówki eksponujące okolice krzyża.

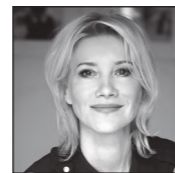
2 NADMIAR BIŻUTERII: kolczyki + bransoletka + naszyjnik + pierścionek + broszka = stanowczo za dużo! Wybierz z tego zestawu najwyżej dwa elementy, pamiętając, by była to nierzucająca się w oczy i dyskretna biżuteria. Duże, geometryczne kolczyki, ciężkie bransolety, błyszczące strasowe broszki i wyraziste naszyjniki zostawiamy na wyjścia po pracy.

3 NOGI W CENTRUM UWAGI: wzorzyste rajstopy, gołe nogi (w biznesie i urzędach państwowych nawet wupały niedozwolone), buty odsłaniające stopę – japonki i sandały niedopuszczalne, o ile nie pracujemy w firmie ogrodniczej. Generalnie panuje zasada, że niezależnie od pory roku obuwie powinno zasłaniać palce stóp, choć w mniejszych firmach są odstępstwa od tej reguły.

4 STRZECHA WŁOSÓW: fryzura powinna być elegancka i stonowana, a włosy zadbane, dobrze ostrzyżone, bez odrostów. Dłuższe niż do ramion wiążemy. Opaski dyskretnie, nie szerokie materiałowe – te zostawmy na czas wolny.

5 ZANIEDBANE LUB PRZESADNIE WYSTYLIZOWANE PAZNOKCIE: tipsy – tak, jeśli pracujemy jako stylistka paznokci. W pozostałych wypadkach dyskretnie hybrydy, manicure francuski, ewentualnie matowe, stonowane kolory – unikamy lakierów „jarzeniowych”, zbrokatem, błyszczących. Paznokcie muszą być zadbane, niedopuszczalny jest odpadający lakier czy paznokcie żółte od palenia tytoniu.

6 ZBYT CIĘŻKI MAKIJAŻ: ciemne bądź błyszczące cienie do oczu, mocno czerwone pomadki, nadmiar błyszcząca bądź pudru brązującego – tego wszystkiego unikamy. Makiijaż powinien być dyskretny i delikatny, nierzucający się w oczy.



NASZ EKSPERT
Aneta Wabińska

DORADCA WIZERUNKU, STYLISTKA,
PSYCHOLOG I CERTYFIKOWANY COACH,
WWW.WABINSKA.COM.PL

Idę na rozmowę kwalifikacyjną do nowej firmy. Jak powinienam się ubrać?

To zależy, do jakiej firmy aplikujemy, ale polecam „bezpieczny” wizerunek i „bezpieczne” kolory. Czyli nie zakładamy bluzki w kolorze mocnej czerwieni czy pomarańczy – takie barwy są zakazane.

Najlepiej sprawdzi się szarość, granat, biel. Zależnie od firmy i rangi stanowiska, jakie chcemy zdobyć, możemy założyć marynarkę bądź żakiet – lepiej jednak nie garnitur, bo jest zarezerwowany na bardziej oficjalne okazje. Do tego świetna bluzka koszulowa, dobre materiałowe spodnie. Albo mała szara bądź granatowa sukienka, ewentualnie dyskretna biżuteria i koniecznie dobrze dopasowane do stroju buty. To wystarczy – chodzi przecież o to, by pracodawca zwrócił uwagę na nasze kompetencje, a estetyka naszego wyglądu jest miłym dla oka dodatkiem je poświadczającym.

Zasada „Jak cię widzą, tak cię piszą” sprawdza się również na rozmowie kwalifikacyjnej?

W pewnym stopniu tak – bo nawet jeśli ktoś się nie zna na wymaganiach dress codu, to podświadomie zauważa i ocenia dyskretną elegancję naszego ubioru. Przed rozmową warto także podejrzeć, jak ubierają się pracownicy danej firmy, wtedy możemy się trochę dopasować do tego stylu.

A co z moją indywidualnością? Nie mogę jej wyrazić strojem w pracy?

W umiarkowanym stopniu i zgodnie z zasadami firmy – tak. Praca jest szczególnym miejscem, więc



nasz wygląd powinien być dopasowany do oczekiwań firmy, do rodzaju pełnionej przez nas funkcji i wykonywanych obowiązków.

Prezencja jest bardzo ważna, bo to wizytówka – nie tylko naszej osobowości, ale też i kompetencji. Dobrze więc, by strój był zharmonizowany z tym, kim jesteśmy, ważna jest autentyczność.

Jednocześnie wygląd nie może odgrywać dominującej roli, w tym jak jesteśmy postrzegani. Nie powinien przeszkadzać nam w pracy ani odwracać uwagi od tego, co jest akurat ważne.

Co to znaczy, że strój powinien być dopasowany do stanowiska? Szef może ubierać się inaczej niż szeregowy pracownik?

Tak. Szef czy właściciel firmy może w zasadzie ubierać się, jak chce. Choć obowiązują go pewne normy, może pozwolić sobie na większą dozę indywidualizmu i np. założyć trampki do garnituru.

Osoba szczebel niżej w hierarchii firmy – menedżer czy kadra zarządzająca – może przypominać nieco szefa, ale już powinna nosić ubiór nieco bardziej sformalizowany.

W większych firmach, korporacjach czy tzw. wysokim biznesie dress code jest najczęściej zapisany. Mniejsze firmy rządzą się innymi prawami, atmosfera w nich jest bardziej rodzinna i często jest tak, że podświadomie – automatycznie, naturalnie i intuicyjnie – dopasowujemy się strojem do właścicieli.

Ale nadal z zachowaniem hierarchii, czyli im niższe stanowisko zajmuję, tym „bezpieczniejszy” mam strój?

Można tak w dużym uproszczeniu powiedzieć. Warto także pamiętać o regule w tzw. psychologii awansowania: „Ubieraj się tak, jak chciałbyś wyglądać, gdybyś już był o szczebel wyżej w hierarchii firmy”. Nie chodzi tu dosłownie o kopiowanie stylu ubierania się osób, które są „oczko” wyżej, ale jakby o „zaprogramowanie” się strojem na możliwość awansu, pokazanie, że się na wyższe stanowisko nadajemy.

Trzeba także pamiętać, że inaczej będzie się ubierał ktoś, kto ma na co dzień kontakt z klientami, inaczej ten, kto pracuje „na zapleczu”.

A o tym chyba zdarza się nam zapominać. Pamiętam panią z jakiegoś urzędu, która siedziała w „okienku”, a ja nad nią stałam i chcąc nie chcąc, podziwiałam jej bieliznę wystającą z głębokiego dekoltu...

I niby sprawa przebiega normalnie, ale zostaje pani ze „zdjęciem” tego dekoltu w swoich oczach. Tak nie powinno być, zwłaszcza w urzędach nie należy pozwalać sobie na taki strój, bo to

3 NIEPISANE ZASADY DRESS CODE'U W PRACY

Harmonia – poszczególne elementy ubioru powinny tworzyć zgraną całość. Niedopuszczalny jest misz masz wzorów, pstrokacizna, mieszanie stylów. Warto, by maksymalnie jeden element stroju był wzorzysty.

Minimalizm – obowiązuje zasada „mniej to dużo lepiej niż więcej”. Czyli dyskretna elegancja – bez nadmiaru barw, raczej w stonowanej kolorystyce (granaty, biele, szarości, beże), ze skromną biżuterią.

Schludność – niedopuszczalne są ubrania bądź akcesoria pogniecione, z plamami, postrzępione czy zbyt znoszone. Pracownik jest wizytówką firmy, powinien więc wyglądać czysto i schludnie.

nie miejsce na eksponowanie swoich cieleśnych walorów.

Jakie jeszcze główne błędy popełniają Polki w kwestiach stroju zakładanego do pracy?

W przypadku kobiet najczęściej mamy do czynienia z nadmiernym podkreśleniem seksualności. Kobieta ma być w pracy kobieca, ale nie epatować seksem. Bo coś jest w powiedzeniu „Im więcej ciała pokazujesz, tym więcej władzy oddajesz”. Czyli głębokie dekolty, mini, obcisłe stroje, odsłanianie brzucha – nie.

Kolejny błąd to zaniedbanie: źle dobrana fryzura, widoczne odrosty, odprysnięty lakier na paznokciach, niewyprasowana bluzka, zniszczona torebka z luszczącą się skórą czy skajem, niedoczyszczone buty. To są elementy, na które inni pracownicy bądź klienci, z którymi mamy kontakt, zwracają, nawet podświadomie, uwagę. Zaniedbanie w tych kwestiach może więc



zdjęcia: Adobe Stock (3), archiwum prywatne

obniżyć naszą wartość jako pracownika, mimo że merytorycznie mamy wysoki poziom.

Za mocny makijaż?

Kolejny błąd. Podobnie jak jego zupełny brak, który świadczy o zaniedbaniu. Makijaż powinien być lekki, „korekcyjny”, delikatnie podkreślający urodę.

Niedopuszczalny jest wizerunek niedopasowany do metryki, na przykład zbyt młodzieżowy u pań w średnim wieku.

Źle widziane są także mocne kolory, zbyt intensywne wzory, rzucająca się w oczy biżuteria – to odciąga uwagę naszego rozmówcy od kwestii merytorycznych związanych z pracą.

A szpilki? Mnóstwo pań śmiga na nich po korporacyjnych korytarzach. Czy nie są to buty kojarzone z imprezą?

Zależy jakie – przyjęło się w dress codzie, że powinny mieć obcas do 7-8 cm i być pełne, czyli bez odsłoniętych palców bądź pięt. W dużych firmach stóp nie pokazujemy nawet latem, w mniejszych te normy są luźniejsze, ale japonki czy sandały to zdecydowanie nie jest obuwie do pracy, trampki także nie.

A coś, co ma w szafie większość z nas – dzinsy?

Są dopuszczalne, zwłaszcza w mniejszych firmach, w „wysockim” biznesie dozwolone w tzw. casual friday, czyli wolne piątki, kiedy można przyjść do pracy w mniej formalnym stroju. Nie mogą to być oczywiście żadne „wycieruchy” ani spodnie z dziurami – najlepszy jest granatowy, dobry jakościowo dżins. Do tego bluzka koszulowa, ewentualnie marynarka czy żakiet – „luźniejszy” dół warto zrównoważyć nieco bardziej elegancką górą.

Dzinsy nie nadają się jednak na prestiżowe spotkania z klientami.

Co robić, jeśli ktoś z firmy – powiedzmy koleżanka – ubiera się zbyt

frywolnie, w sposób nieliczący z jej stanowiskiem? Albo używa za mocnych perfum?

Wtedy najlepiej, by osoba jej najbliższa w pracy na osobności zwróciła jej uwagę. Tu trzeba taktu i dyplomacji, bo łatwo kogoś urazić.

Warto taką sprawę przedstawić delikatnie i przyjaźnie: „Słuchaj, jest taki problem, twój wizerunek/zapach trochę nam przeszkadza, czy mogłabyś to zmienić?”.

A jeśli nie poskutkuje?

To o taką rozmowę interwencyjną z daną osobą prosimy przełożonego, który powinien równie spokojnie, przyjaźnie i taktownie ją przeprowadzić. I to zazwyczaj wystarcza – bo gdy już szef zwraca uwagę, jego prośba jest brana pod uwagę.

Co robić, jeśli to szef drastycznie wyłamuje się z dress code'u? Nosi stare dzinsy i rozchełstane koszule?

Jeśli to jego firma i ubierając się tak nie przynosi jej żadnych strat – czyli nie budzi zdziwienia czy oburzenia klientów lub kontrahentów – cóż, jego prawo.

Jeżeli jednak firma na tym traci, dobrze, by w delikatny sposób zwróciła mu uwagę osoba mu najbliższa. Ewentualnie można wysłać delegację z trzech osób, która w sposób dyplomatyczny, może nawet lekko żartobliwy, przedstawi mu sytuację i podsunie, że zmianą jego wizerunku byłaby z korzyścią dla firmy.

A impreza firmowa... Pełen luz? Niektórzy przychodzą odstrojeni na nią jak na Sylwestra, inni w stroju „pracowym”. Jak się w tym odnaleźć?

Jeżeli przełożeni nie dali wyraźnych wskazówek co do stroju na imprezie, to uważam, że panuje dowolność.

Niech każdy przychodzi ubrany, jak chce, to przecież czas odreagowania pracy, a więc i możliwość wyjścia z ram dress code'u i wyrażenia naszej osobowości strojem. ■

reklamowa

Każdego dnia
uwalnia dobre
myśli...

VALIDOL®
60 mg tabletki do ssania

VALIDOL®
tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletkę do ssania zawiera 60 mg mieszaniny mentolu (Mentholum) i izowalerianianu mentylu (Menthylis valeris)

- 🌿 łagodzi uczucie niepokoju
- 🌿 łagodzi stany napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.

Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.