

Dobre rady w kształtowaniu własnego wizerunku

Cezary Wojtczak

Ekspert BERNDSON w dziedzinie Kreowania Wizerunku.

<http://cwojtczak.berndson.pl/>

Dobrze skrojony garnitur, starannie dobrany krawat, eleganckie buty, przystryżone włosy oraz niebieskie tło i otoczenie kobiet. Do tego pewna siebie postawa, kontrolowana gestykulacja i sugestywna mimika, a wszystko okraszone zgrabnymi wypowiedziami. Kto to taki? Jarosław Kaczyński i jego nowy image wykreowany przez specjalistów od wizerunku. Czemu to ma służyć? Zdobyciu wiarygodności i poparcia wyborców. Stawka jest wysoka – w czerwcu wybory do Europarlamentu, za półtora roku ostateczne starcie PiS i PO, czyli wybory prezydenckie, a za dwa lata bitwa o miejsca w sejmie i senacie. W polityce jak pod mikroskopem obserwować można zabiegi zwane sztuką kształtowania wizerunku. Kto ich nie doceni, znajdzie się na równi pochyłej. Jarosław Kaczyński boleśnie się o tym przekonał. Bez poparcia mediów, przy topniejącym poparciu własnego elektoratu i rosnącym niezadowoleniu pisowskich działaczy przeszedł błyskawiczny kurs autoprezentacji. Na razie wykonał pierwszy krok, czyli zadbał o swój wygląd. Teraz czeka go trudniejsze zadanie – przekonanie wyborców, że jest wiarygodnym i odpowiedzialnym politykiem, mającym pomysły, energię do działania i charyzmę.

Zanim szef PiS-u rozpoczął metamorfozę, nad jego wizerunkiem pochylili się fachowcy. Z pewnością zaczęli od analizy mocnych i słabych stron Kaczyńskiego. Określili wynikające z nich szanse i zagrożenia. Następnie dokonali kalkulacji – nad czym najbardziej opłaca się popracować od razu, a co można zostawić na koniec. Właśnie od takiej diagnozy należy rozpocząć kreowanie własnego wizerunku. Jeśli nie będziesz wiedział dokąd chcesz iść, jak poznasz, że tam doszedłeś? Zachęcam więc, by spojrzeć na siebie wnikliwie, ale

nie nazbyt krytycznie. Każdy znajdzie w sobie coś, czym może się pochwalić. Sztuka kształtowania wizerunku to eksponowanie zalet i ukrywanie wad.

Na wizerunek składa się wiele elementów: wygląd, zachowanie, mowa ciała, sposób mówienia, postawa życiowa, a także wiek, wykształcenie, kwalifikacje i zainteresowania. Równie ważne jest to, co nas otacza, czyli rodzina, znajomi, a nawet materialne dodatki – samochód, zegarek i biżuteria. Zacznijmy od wyglądu, który ma być przede wszystkim schludny i estetyczny. W tym przypadku liczą się detale – czyste buty, wypielegnowane ręce, zadbane włosy i dyskretny makijaż. Sprawdźmy też ubiór – czy krawat lub bluzka pasują do koloru oczu? Czy nasze wdzianko nie jest zbyt krzykliwe albo staromodne? Każda złotówka mądrze zainwestowana w ubranie może zwrócić się w dwójnasób. Warto wykorzystać podpowiedzi przyjaciół, którzy dobrze nas znając, potrafią określić w czym prezentujemy się najlepiej.

Teraz popracujmy nad zachowaniem i manierami. O ludziach, którzy wstają przy powitaniu, wyrażają szacunek wobec innych osób, są uczynni i grzeczni mówi się, że mają kindersztubę. Nie trzeba być specjalistą od *savoir-vivre'u*, by wiedzieć kto komu powinien pierwszy się uklonić, czy podać rękę. Nie wolno przy tym różnicować ludzi! Dobrymi manierami należy obdzielać zarówno starszych, jak i młodszych, szefów i podwładnych, sąsiadów lubianych i tych niesympatycznych. Warto o to dbać, bo dzięki oglądzie w kontaktach międzyludzkich zyskujemy poważanie i autorytet.

Kolejnym istotnym elementem autoprezentacji jest mowa ciała. Czy tego chcemy, czy nie, ciągle jesteśmy obserwowani i oceniani. Jeśli nie zapanujemy nad gestami, mimiką i sposobem poruszania się, to ta ocena może być niezgodna z naszymi oczekiwaniami. Nie zasłaniajmy więc twarzy w trakcie rozmowy, nie opuszczajmy głowy i nie wykonujmy nerwowych ruchów. Gesty wiele mówią o naszym temperamencie i stanie ducha, dlatego nie powinny być zbyt ograniczone czy przesadnie ekspresyjne. Popatrzmy też na to jak się poruszamy. Sylwetka musi być wyprostowana i pełna energii, nawet jeśli dokuczają nam spadające ciśnienie. Uśmiech, przyjazne spojrzenie oraz otwarta postawa ciała dopełnią reszty.

Gdy już zapanujemy nad ciałem, posłuchajmy jak mówimy. Jeśli za szybko, róbmy pauzy, jeśli za wolno, wyobraźmy sobie, że z ruszającego pociągu chcemy przekazać naszej stojącej na peronie rodzinie jak upiec szarlotkę. Ludzie obdarzeni ciekawym, mocnym głosem potrafią czarować słuchaczy. Taki głos to dar, ale jeśli nasze atuty

ulożone są gdzie indziej, to pozostają ćwiczenia. Zaczniemy od oddychania przeponowego. Położmy się na podłodze, a na naszej przeponie postawmy opasłą książkę. Następnie głęboko nabierzmy powietrza, by nasza przepona wypchnęła książkę jak najwyżej. Warto też czytać na głos. Można wtedy ćwiczyć intonację, akcent i artykulację – przy okazji skorzysta rodzina.

Nasz wizerunek to również postawa wobec życia. Optymiści mają mniej zgryzot i więcej przyjaciół. Jeśli nawet dokucza nam ból egzystencjalny, „nie uszczęśliwiamy” tym stanem naszego otoczenia. Ludzie najpierw zaczną nas unikać, a później zapomną o naszym istnieniu. Pesymista to człowiek, którego trzeba stale pocieszać, a przecież nie zawsze starcza na to sił i energii. Wygadać możemy się wśród przyjaciół, ciągle narzekanie w gronie współpracowników, koleżanek i kolegów niczego dobrego nie przyniesie. Z drugiej strony bądźmy jednak otwarci na innych ludzi, którzy szukają wsparcia. To buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości.

W środowisku, w którym żyjemy jesteśmy też postrzegani przez pryzmat wykształcenia, kwalifikacji zawodowych i zainteresowań. Dlatego wykorzystujmy szanse na ciągłą naukę. Dzisiaj uczelnie wyższe są nawet w niewielkich miejscowościach, runęła więc bariera niedostępności edukacji. Nie masz matury, to zdobądź ją wieczorowo. Myślisz, że jesteś za stary? Zrób to dla siebie. Odpowiednia samoocena pozwala budować zdrowe relacje z innymi ludźmi, a to z kolei przekłada się na twój pozytywny wizerunek. Poza rodziną, pracą i nauką, znajdź coś, co cię interesuje, co sprawia ci przyjemność. Podczas spotkania z ludźmi będziesz miał świetny temat do dyskusji. Poza tym staniesz się ekspertem.

Na koniec pomyśl o dodatkach. Złoty łańcuch na szyi mężczyzny to błąd, chyba że chce on uchodzić za „człowieka z miasta”. Jeśli trzymasz w szufladzie swój ulubiony zegarek elektroniczny, załóż go na spacer z psem, bo do garnituru nie będzie pasować. Unikaj rzucających się w oczy gadżetów – okularów słonecznych wpiętych we włosy, złotych piór czy długopisów, świecących cekinów i kolczyków w nosie. Jak cię widzą, tak cię piszą, więc musisz liczyć się z tym, że ekstrawaganckie dodatki będą wdzięcznym tematem do komentarzy i plotek.

Dbłość o wizerunek wymaga czasu i konsekwencji. Musi być on spójny, co oznacza, że pasuje do naszej osobowości i nie zmienia się w zależności od sytuacji i otoczenia. Kreując swój pozytywny wizerunek, trzeba mieć świadomość, że jest on zawsze wynikiem długoletnich starań. Utrata reputacji może natomiast nastąpić w ciągu chwili. I jeszcze jedno – pracując nad własnym wizerunkiem, pamiętaj o zasadzie CCCP, czyli Czeka Cię Ciężka Praca.

Dziesięć dobrych rad w kształtowaniu wizerunku:

1. Nie chwal się, tylko działaj. Ocenę zostaw innym.
2. Bądź ostrożny w krytyce. Jeśli musisz kogoś skrytykować, wskaż także jego zalety.
3. Bądź skromny i podkreślaj, że swoje zasługi zawdzięczasz również innym ludziom.
4. Daj się lubić. Uśmiech i komplementy czynią cuda.
5. Bądź otwarty. Wykorzystuj każdą okazję do poznawania ludzi.
6. Nie plotkuj i nie obmawiaj.
7. Pomagaj innym, także bezinteresownie.
8. Naucz się słuchać ludzi i okazywać im zainteresowanie.
9. Przywiązuj dużą wagę do wyglądu. Lepsza jest klasyka niż ekstrawagancja.
10. Nie daj się ponieść emocjom i nie trać panowania nad sobą.

*Artykuł ukazał się w Dzienniku Wschodnim z dn. 27.01.2009 r.