

Guia prático

IMAGEM PESSOAL E ETIQUETA SOCIAL

KATIA ROMANI



sintonia  **SP**

Conteúdo Exclusivo

INTRODUÇÃO

Um armário cheio de roupas não é garantia de elegância. A coerência e o bom senso ajudam bastante! Você sabia que a nossa aparência é nosso cartão de visitas? Seja a nossa aparência pessoal ou nosso comportamento, ela é de fundamental importância para o sucesso social e profissional. Por isso esse e-book vai trazer as dicas de como aprender mais sobre etiqueta social para te ajudar a melhorar a sua imagem pessoal, dentro e fora de casa.

MAS O QUE É ETIQUETA SOCIAL?



É saber...

- **Cuidar da sua imagem;**
- **Ter comportamentos adequados ao ambiente;**
- **Saber conviver;**
- **Saber se comunicar;**

CAPÍTULO I SUA IMAGEM

Atualmente a moda está muito menos rigorosa. Uma pessoa elegante chama a atenção sem que as pessoas saibam o porquê. A sua imagem vai desde a roupa que você usa, os acessórios que complementam e a maquiagem! Nesse momento é muito fácil a gente dar uma relaxada. Mas tome cuidado e não fique de pijama o dia todo. Algumas dicas para se arrumar dentro e fora de casa:

*Seja o melhor de
você mesmo!*



Conteúdo Exclusivo

SUA IMAGEM



Ao acordar: é bom já se trocar. Colocar uma roupa confortável para ficar em casa (que não seja o pijama) te dará mais energia para organizar o seu dia e, caso tenha que receber alguém, não passar uma imagem relaxada.

#dicadaquarentena: se precisar sair – supermercado, farmácia e outras coisas – na volta coloque tudo para lavar (e não se esqueça da máscara)!



Conteúdo Exclusivo

SUA IMAGEM

Para o dia-a-dia: dê preferência a roupas com caimento normal (nem folgadas e nem justas) é o tipo de roupa mais indicado.

#dicadaquarentena: para aquelas pessoas que estão em “home office” durante esse período de isolamento, cuidado com as roupas para aparecer nos vídeos e reuniões remotas. Dê preferência para roupas lisas e use os tons de cores que te favoreçam.



sintonia^{SP}

Conteúdo Exclusivo

SUA IMAGEM



Do esportivo ao formal: combinações podem ser feitas com as peças que você tem dentro do seu guarda roupa. Precisa apenas identificar que traje o momento pede. Para ocasiões mais formais, dê preferência a roupas mais clássicas, cores que combinem com o seu estilo e com a sua aparência. Para ocasiões mais informais, pode abusar de combinações mais casuais e esportivas.

#dicadaquarentena: fique em casa!

E não se esqueça quanto aos cuidados com o cabelo e maquiagens leves para o dia a dia, em qualquer ocasião.



Conteúdo Exclusivo

CAPÍTULO II

COMPORTAMENTO

Pequenas atitudes em nosso comportamento ajudam a construir (ou derrubar) a nossa imagem. O tom da fala, a comunicação verbal, a linguagem corporal, a postura e inclusive nas redes sociais. Nesse período de isolamento, o contato com os outros está dentro de casa e nos meios digitais. Lembre-se de algumas dicas:



COMPORTAMENTO

1 Seja agradável no **tom da sua fala** (ou de sua comunicação escrita); Evite tons agressivos ou defensivos para que a comunicação não seja entendida de maneira errada.

2 Em reuniões de trabalho, cuidado com a câmera ligada! Os **gestos corporais, expressões faciais e postura** podem chamar a atenção do outro lado da tela. Procure lembrar que as pessoas escutam normalmente; não precisa falar alto ou cortar a fala dos outros. Em chamadas de vídeo, é importante estar com vestuário adequado, cabelos arrumados e maquiagens leves.

3 As **redes sociais** são o resumo da sua vida pessoal e profissional e hoje sabemos que elas andam quase que interligadas. Assim, cuidado com o que você posta e compartilha para que não seja uma má propaganda de você mesma!

CAPÍTULO III

CONVIVÊNCIA

Sabemos que conviver em sociedade não é uma tarefa fácil. Sabemos também que esta é a hora de mantermos o equilíbrio, pois não estamos acostumados a conviver com filhos, marido, esposas o dia inteiro. Numa ocasião ouvi que devemos ter o mínimo de cerimônia com quem quer que seja. Essa é a hora de colocar isso em prática.

Respeitar os espaços, os momentos, praticar a resiliência e ceder algumas vezes, faz parte.

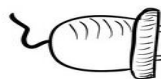
Adoro o quadro de regras da boa convivência, que incluí abaixo. Você pratica isso em casa?

ABRIU? FECHOU? SUJOU? LIMPE



DEVE? PAGUE FALOU? ASSUMA

ACENDEU? APAGUE



LIGOU? DESLIGUE

PROMETEU? **CUMPRA!** OFENDEU? DESCULPE-SE
QUEBROU? **CONSERTE** DESARRUMOU? ARRUME

PEGOU EMPRESTADO? DEVOLVA

É DE GRAÇA? **NÃO DESPERDICE**



NÃO VEIO AJUDAR? NÃO ATRAPALHE



ESTÁ USANDO ALGO? TRATE-O COM CARINHO

NÃO SABE CONSERTAR? **CHAME QUEM O FAÇA**



PARA USAR O QUE NÃO LHE PERTENCE?



PEÇA LICENÇA! ESTÁ FAZENDO ALGO?

FAÇA COM ATENÇÃO, FAÇA BEM FEITO!



CAPÍTULO IV

COMUNICAÇÃO

Sempre digo que o problema não é O QUE falamos e sim COMO falamos. Prestar atenção na forma como nos comunicamos, a atenção pelo outro, o interesse pelo assunto do outro e o respeito com que tratamos as pessoas sempre farão parte para uma boa convivência. Seja na comunicação escrita ou falada, vou listar as 3 regras básicas da comunicação:

1

Saiba **FALAR**

2

Saiba **OUVIR:**

3

Seja **ASSERTIVO E OBJETIVO**

REGRAS DA COMUNICAÇÃO



Saiba FALAR (ou escrever): as pessoas precisam entender o que você quer dizer. Na comunicação falada (e isso vale para os vídeos também) mantenha a voz firme, mas sempre simpática. Não tenha medo de expor suas opiniões e ideias, apenas regule o “como” vai passar a mensagem. Quando não concordar, não há problema em se posicionar, apenas faça com educação e respeitando as opiniões diferentes.



Saiba OUVIR: tão importante quanto expor a mensagem é saber escutar o que o outro tem para falar. Ouça com atenção, faça perguntas e demonstre interesse pela conversa.



Seja ASSERTIVO E OBJETIVO: uma comunicação precisa ser direta para que o outro entenda onde quer chegar. Seja na vida pessoal ou no trabalho, uma comunicação clara evita ruídos e desentendimento da mensagem.



Conteúdo Exclusivo

REGRAS DA COMUNICAÇÃO



#dicadaquarentena: atenção com a ortografia e gramática (principalmente para redes sociais e emails). Nada pior do que uma mensagem sem concordância ou com erros de digitação.

Cuidado com as mensagens compartilhadas e as “fake news”. Tenha certeza da fonte de tudo o que você compartilha para não repassar algo falso para frente.



Conteúdo Exclusivo

SOBRE KATIA ROMANI



**Personal Organizer certificada
Consultoria em etiqueta social e
organização inteligente.**

**Quer saber mais? Entre em contato
comigo.**

www.karomani.com.br

[@karomanioficial](https://www.instagram.com/karomanioficial)

contato.karomani@gmail.com

KaRomani

ORGANIZAÇÃO INTELIGENTE