



Kişisel İmaj

R. ŞAFAK KEKLİK



Hayata başladığınızda
bir blok mermer verilir.
Onu ya el değmemiş
durumda arkamızdan
sürükleriz, ya parçalar
çakıl gibi dökeriz, ya da
görkemli bir heykel
yaparız.

Richard Bach



Bir kişi ve kurumun
diğer kişi ve kurumların
zihinlerinde isteyerek
ya da istemeyerek
bırakmış olduğu fikirler,
anlayış ve değerlerdir.

İmaj



Günümüzün yoğun rekabet ortamında çalışanlar diğer çalışanlar arasından sıyrılıp, daha fazla dikkat çekme çabası içindedir.

Kişisel İmaj

Kişisel İmaj Ne Kazandırır

Yeteneklerinizle hak ettiğiniz şeyleri, görünümünüzle kaybetmenizin önüne geçersiniz

Kendinizi en etkili şekilde sunar, anlaşmalarda hak ettiğinizi almayı sağlarsınız

Öz güveninizi güçlendirebilirsiniz

İyi görünerek kendinizi daha iyi hisseder, mutlu olabilirsiniz

İnsanlar üzerinde yoğun ve güçlü bir etki bırakabilirsiniz

İnsanların sizi sevmelerini saymalarını ve güven duymalarını kolaylaştırabilirsiniz

Kişisel İmaj; Üç Öğenin Birleşimi Sonucunda Ortaya Çıkar

Öz İmaj: Kişinin kendisini içeriden nasıl gördüğü

Algılanan İmaj: Başkalarının kişiye dışarıdan nasıl gördüğü

İstenilen İmaj: Kişinin kendisini nasıl görmek ve başkalarına nasıl görünmek isteği

Tüm bu kişisel imajların dışında bir de "kişisel gerçeğimiz" bulunur



Genellikle insanlar kendi gözlerindeki imajlarından daha çok başkalarının gözlerindeki imajlara odaklandıklarından, kişisel imajın kendimize dönük yüzü ihmal edilir

İpucu



Başkalarının
zihnindeki
görüntümüzdür

Kişisel İmaj

Kişisel İmaj; Üç Öğenin Birleşimi Sonucunda Ortaya Çıkar

Öz İmaj: Kişinin kendisini içeriden nasıl gördüğü

Algılanan İmaj: Başkalarının kişiyi dışarıdan nasıl gördüğü

İstenilen İmaj: Kişinin kendisini nasıl görmek ve başkalarına nasıl görünmek isteği

Tüm bu kişisel imajların dışında bir de "kişisel gerçeğimiz" bulunur

Tüm bu kişisel imajların dışında bir de "kişisel gerçeğimiz" bulunur

Gerçeğimiz bazen öz imajımıza, bazen algılanan imajımıza, bazen de ideal imajımıza daha yakındır

Kişisel tutarlılığın ölçüsü, kişisel imajın kişisel gerçeğe yakınlık ve uygunluk derecesidir



Kişinin öz imajı ile öz gerçeği arasındaki fark çok açık ise, kişi kendine yönelik saygısını yitirebilir.

Öz İmaja Psikolojide Benlik Algısı Denir



Bir kişinin algılanan imajı ile gerçek karakteri arasındaki farkın büyük olması, o kişiye yönelik, tutarsızlık duygusundan sahtekârlık hissine kadar pek çok olumsuz duygular yaratır

İpucu



İdeal imajı tasarlarken,
gerçek karakter
özellikleriniz, işinizin
gerekleri ve ilişkide
olunan kişi veya kitlenin
beklentilerini dikkate
alın

İpucu



Kişinin sahip olduğu etkili ve değerli özellikleri, kişiye özgü bir tarz ile sunulmasını sağlamak çok daha doğru, uzun soluklu ve başarılı bir çalışma olur

İpucu

Kişisel İmaj Ne Değildir

Kendini "gerçekte hiç olamayacağı kadar iyi göstermek"

Kendini gizleyip "insanları kandırmak için maske takmak"

Kişisel imaj basit bir "süslenme süreci"

Kişisel İmaj Nedir

iletişimin imkânlarını kullanarak etkileyici bir şekilde ifade etmektir

İçimizde saklı gerçek kimliğimizi açığa çıkarmaktır

Kariyer oluşturma sürecinin temelidir



İlk izlenimler 30 saniye
ila 4 dakika gibi kısa bir
sürede oluşur.
İlk izlenimlerin önemi ,
sonradan gelen
izlenimleri etkilemesidir.

ilk izlenim



Başkalarının
kafasındaki kişisel
imajınızı
biçimlendirebilmenin ilk
adımı, onların sizi nasıl
algıladıklarını
algılamanızdır.

İpucu



Kişi ya da kitlelerin, bizim hakkımızda, kafalarında oluşturdukları yanlış imajlar negatif düşünceleri doğurur, negatif düşünceler negatif duyguları, negatif duygular ise negatif tavır ve davranışları yaratır

Başımıza Gelen Şeylere Bizim Katkımız Vardır

Kişisel İmaj İçin Aşağıdakilere Dikkat Edin

Kıpırdamadan oturun

Düzgün soluk alıp verin

Olumlu düşünün

Doğal davranın



Giyinme ve kendine
özen gösterme işi,
kıyafetlere ilişkin
bilinçaltı
beklentilerine ve
önyargılara dayanır.

Kariyere Ve İş Ortamına Uygun Giyinmek



Sesin tonu,
konuşmanın hızı ve
sesin yüksekliği
sözlü mesajlara ek
anlamlar yükler

Sesin Kullanımı



El sıkma ile sıcaklık, karşıdakine duyulan ilgi, kişinin gücü ve bunlara ek olarak tam tersi duygular yani uzaklık, sıradanlık, zayıflık da aktarılabilir

El Sıkışmak



İnsanlarla ilişki
kurmadaki en iyi
yollardan birisi,
karşıdaki kişiyi
savunma konumuna
getirebilecek
davranışlardan uzak
durmaştır

İpucu

Duruş	Konuşma	Züppeler
Gözler	Argo	İmaj
Yüz	Böbürlenme	Moda
Kaşlar	Fazla Öz Eleştiri	Kişilik
Burun	Abartı	Kalite
Postür	Gereksiz Bilgi	Sosyal
Jestler	Dedikodu	
	Titrek Ses	
	Mırıldanma	

Konuřmada Dikkat Edin

Kısa ve öz ifadeler kullanın

Yapıcı konuşma tarzı içinde olun

Renkli ve canlı bir ifade kullanın

Söylediklerinizi göz teması ve bedeninizle destekleyin

Konuşma hızınız takip edilebilir olsun

Konuşmanıza canlılık ve duygu katmak için değiştirin

Cümle ve kelime vurgularına dikkat edin

Gerekli yerlerde duraklama yapın

Boşlukları doldurmak için boş konuşmalar yapmayın

Kliřelerden uzak durun



Lacivert takım elbise,
beyaz gömlek ve
bordo kravat ile üç
rengin kontrastından
yararlanılarak otoriter
ve güçlü görünümü
sağlayabilirsiniz



Geleneksel ve hizmet
sektöründeki
profesyoneller
antrasit renkteki takım
elbise ile otoriter ve
güçlü bir görüntü
yaratabilirler



Daha yaklaşılabilir,
daha dost bir görüntü
için profesyoneller
blazerli bir üçlü
kombini kullanabilirler



Profesyoneller
serbest giyimde
blazeri kravatsız
olarak ta
kullanabilirler



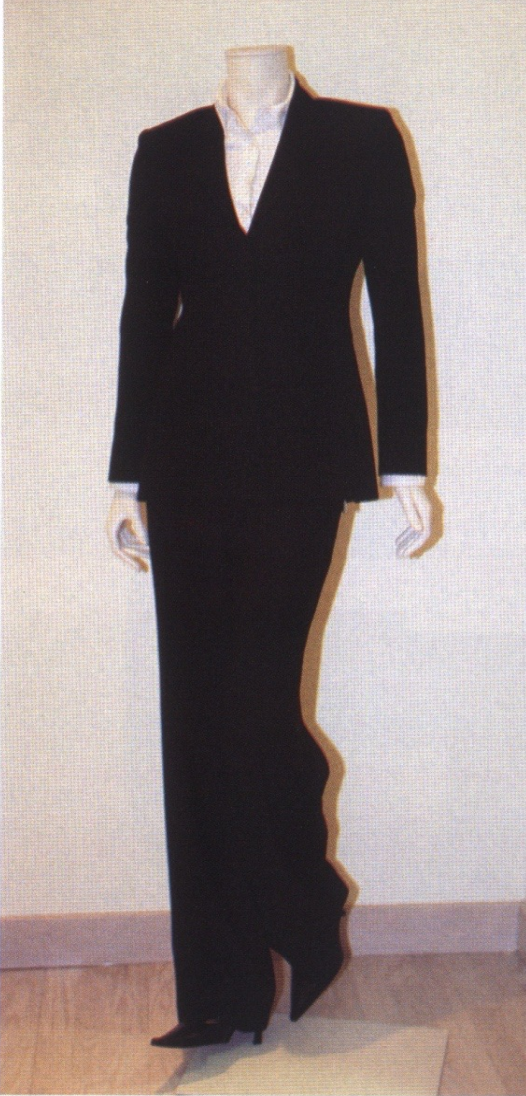
Spor ceket, polo
yakalı triko ve koton
pantolon kurumsal
serbest giyime iyi bir
örnektir



Dökümlü kumaştan
yapılmış bu spor
ceket, polo yakalı bir
tişört ve koton
pantolon spor ama
şık serbest giyime
örnek gösterilebilir



Gömlek, kazak ve koton pantolondan oluřturulmuř bu görüntü spor ve şık serbest giyime örnektir



Siyah pantolon-ceket
takım, beyaz fon
üzerine siyah çizgili
gömlek otoriter ve
güçlü bir görüntü
sağlar



Siyah ceket-etek
takım çizgili bir fularla
tamamlanarak ciddi
ve otoriter, aynı
zamanda feminen bir
görüntü oluşturur



Gri renkteki etek-
ceket takım, beyaz bir
gömlekle
tamamlanarak ciddi
ve feminen bir
görüntü sağlanır



Camel rengi
pantolon-ceket takım,
triko bir bluzla
tamamlanarak ciddi
ancak yaklaşılabılır bir
görüntü sağlanır



Siyah-gri-beyaz tek spor ceket, siyah pantolon ve kırmızı triko bluzla yaratılan üçlü kombin yaklaşılabılır bir görüntü sağlar. Kurumsal serbest giyime iyi bir örnektir



Siyah kumař
pantolon, uzun kollu
triko bluz, spor, şık
serbest giyime iyi bir
örnektir



Uzun kollu spor kazak
ile, koton pantolon
kullanılarak spor
serbest giyime örnek
bir kıyafet oluşturur