

Úvod .....	3
1 Jak může ovlivnit image potřebné výsledky komunikace .....	4
2 Profesionální image osobnosti .....	6
2.1 Profesionální image .....	6
2.2 IMAGE V PRAXI .....	7
3 Zhodnocení vlastní image .....	10
4 Jak začít? .....	13
4.1 URČIT TYP POSTAVY A TVAR SVĚHO TĚLA .....	13
4.1.1 Charakteristika jednotlivých typů .....	14
4.2 TVARY TĚLA .....	16
4.2.1 Rovný tvar těla /tvar obdélníku/ .....	16
4.2.2 Tvar písmene Y .....	17
4.2.3 Tvar hrušky .....	18
4.2.4 Tvar jablka .....	18
4.3 PŘIJMOUT NEDOSTATKY A PŘEDNOSTI SVÉ POSTAVY .....	19
4.5 VYPADAT DOBŘE POMOCI VHODNÝCH DOPLŇKŮ .....	26
4.5.1 Boty .....	26
4.5.2 Náušnice .....	28
4.5.3 Náhrdelníky .....	28
4.5.4 Klobouky .....	28
4.5.5 Rukavice .....	28
4.5.6 Kabelky, aktovky, diplomatky .....	28
4.6 URČENÍ BARVY LICHOTÍCÍ NAŠI PLETI .....	29
4.6.1 Jednotlivé barevné typy a vhodné barvy .....	29
5 Barevný dialog .....	34
5.1 VÝZNAM BAREV .....	34
5.2 VNÍMÁNÍ BARVY TEXTILIE A ODĚVU .....	34
5.3 PŘÍKLADY JAK KOMBINOVAT BARVY PRO PŘÍJEMNÝ VZHLED .....	37
6 Profesionální vzhled .....	40
6.1 ORGANIZACE A TVORBA PROFESNÍHO ŠATNÍKU .....	40
6.2 PROFESNÍ ŠATNÍK .....	41
6.3 JAK ZAČÍT .....	41
6.4 DÁMSKÝ VARIABILNÍ ŠATNÍK .....	42
6.4.1 Oblečení pro formální příležitosti .....	43
6.4.2 Oblečení pro neformální příležitosti a běžné pracovní dny .....	44
6.5 PÁNSKÝ VARIABILNÍ ŠATNÍK .....	45
6.6 OBLEČENÍ PRO FORMÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTI .....	55
6.7 OBLEČENÍ PRO NEFORMÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTI A BĚŽNÉ PRACOVNÍ DNY .....	56
6.8 ÚDRŽBA ODĚVU .....	56
6.9 JAK OVLIVNÍ NÁŠ VZHLED ÚPRAVA VLASŮ .....	58
6.9.1 Hygiena .....	59
6.9.2 Volba střihu vždy vychází z několika prvků .....	60
6.9.3 Typově se ženy nejčastěji dělí podle toho, jaký styl vyznávají .....	62
6.9.4 Do obličných rysů se svými proporcemi řadí .....	64
6.9.5 Do hranatých rysů se řadí .....	65
6.9.6 Vlasy mužů .....	75

