

Workshop segítő
szakmában
dolgozó,
vállalkozó
nőknek

yurkov



Mi lesz ma?

- Az ikonikus stílusod alapjai (személyes márka, karakterológia, stílusazonosság)
- Stílus, személyiség, karrier (karakter-teszt, karakter-elemzés, karakter-színek)
- Tippek, trükkök (karakter-stílusok, szakmai példák)
- Stílusmegvalósítási terv
- Kérdezz-felelek



Nem manipuláció

Már hallhattad az első
benyomásról szóló előadásomat



Nem manipuláció

- Amikor valaki odafigyel a megjelenésére, az segít abban, hogy hitelesen és összetett módon tudja bemutatni magát másoknak.
- Egy ápolat, jól összeállított külső jelzi a kompetenciát, a megbízhatóságot és a szakmai hozzáállást. Ez nem manipuláció, hanem a professzionalizmus és az elkötelezettség kifejezése.
- Egy jól megválasztott öltözék, amely illik a szakma jellegéhez és a várakozásokhoz, megnyugtathatja az ügyfeleket és erősítheti az őket támogató kapcsolat érzetét.

Nem manipuláció

- A megjelenés tudatos használata lehetővé teszi, hogy a vállalkozók finomítsák, hogyan akarnak megjelenni különböző kontextusokban. Ez különösen fontos a segítő szakmákban, ahol az ügyfelek különböző háttérrel és igényekkel rendelkeznek. Az, hogy valaki a megjelenésével is kommunikálja az empátia és az érzékenység képességét, segíthet abban, hogy az ügyfelek jobban érezzék magukat.
- Az öltözködés etikai szempontból is fontos lehet. A megjelenés tudatos használata nem arról szól, hogy másokat félrevezessünk vagy manipuláljunk, hanem arról, hogy tiszteletben tartsuk azokat a normákat és elvárásokat, amelyek az adott szakmához kapcsolódnak.

Az Öltözködés Mint Kommunikációs Eszköz



Az Öltözködés Mint Kommunikációs Eszköz

- Az emberek gyakran az első benyomás alapján ítélnék meg másokat, amit a külső megjelenés, így a ruházat is nagymértékben befolyásol. Ebben a kontextusban a megjelenésed olyan, mint egy üzenet, amit küldesz a világnak. Ez az üzenet lehet tudatos vagy akaratlan, de mindig kommunikál valamit a személyiségedről, hozzáállásodról vagy a helyzet felfogásodról.

Az Öltözködés Mint Kommunikációs Eszköz

- Fontos, hogy tisztában legyél azzal, milyen üzenetet szeretnél közvetíteni a megjelenéseddel. Ha például egy vállalkozó nő a segítő szakmában szeretne kompetensnek, megbízhatónak és hozzáértőnek tünni, akkor a megjelenésének is ezt kell tükröznie. Ha a ruházat nem támogatja ezt az üzenetet, az ellentmondásokhoz vezethet az ügyfelek észlelésében.

Az Öltözködés Mint Kommunikációs Eszköz

- ha egy segítő szakmában dolgozó vállalkozó nő nem megfelelő, vagy pontosan fogalmazva kihívó ruhát visel, és azt tapasztalja, hogy a férfi ügyfelek tévesen értelmezik a szándékait, akkor érdemes átgondolnia, hogy a választott öltözet hogyan befolyásolja a kapcsolatait és a szakmai interakciókat. Itt jön képbe a ruházat szerepe mint a személyes és szakmai határok kijelölője.

Pár gondolat az anyagi részről



- bár a segítő szakmában dolgozó vállalkozó nők fő célja gyakran a segítségnyújtás és támogatás, a vállalkozás fenntartása és a szolgáltatások folyamatos fejlesztése érdekében elengedhetetlen az anyagi stabilitás és az árbevétel növelése is.

- Fontos, hogy megértsd, a szolgáltatásodért kért díj az **általad nyújtott érték tükröződése**. A személyes márka és a professzionális megjelenés hozzájárul ahhoz, hogy **az ügyfelek felismerjék és értékeljék** ezt az értéket. Ha egy vállalkozó képes hatékonyan kommunikálni és megmutatni, milyen egyedi előnyöket nyújt, az ügyfelek hajlandóak lesznek a kért árat fizetni a szolgáltatásokért.

- A segítő szakmákban gyakran nagy a konkurencia. Ahhoz, hogy kiemelkedjenek a tömegből, a vállalkozóknak meg kell találniuk azt az egyedi szempontot, ami megkülönbözteti őket. Ez lehet egy speciális szolgáltatás, egy különleges megközelítési mód, vagy éppen a személyes márka erőteljes kommunikálása. A differenciálódás növeli a láthatóságot és vonzza az ideális ügyfeleket.

- A segítő szakmákban dolgozó vállalkozók gyakran hajlamosak ingyenes segítséget nyújtani, ami rövid távon kielégítő lehet, de hosszú távon fenntarthatatlan. Fontos, hogy megértsd:: egy jól működő, profitábilis vállalkozás tudja a legtöbb segítséget nyújtani, mert stabil alapot biztosít a folyamatos fejlődéshez és a szolgáltatások széleskörű kínálatához.

- Érdeemes a vállalkozóknak egyensúlyt teremteniük az ingyenes és a fizetős szolgáltatások között. Az ingyenes tartalmak, mint blogbejegyzések, videók vagy webináriumok, segíthetnek az értékesítési tölcser tetején az ügyfelek bevonzásában és a bizalom kiépítésében. Ezek az ingyenes erőforrások hozzájárulhatnak a hitelesség növeléséhez, amíg a fizetős szolgáltatások biztosítják a vállalkozás anyagi stabilitását.

Hogyan
befolyásolja a
megjelenés a
sikert és az
árbevételt?



- A megjelenésed közvetlenül befolyásolja, hogy az ügyfelek mennyire bíznak meg benned. Egy ápolat, összeszedett megjelenés azt sugallja, hogy te is odafigyelsz a részletekre, komolyan veszed a munkádat, és magas színvonalat képviselsz. Ha az ügyfelek bizalmat éreznek irántad, nagyobb valószínűséggel térnek vissza hozzád, és ajánlanak másoknak is, ami növeli az árbevételedet.

- Professzionális imázs
- Az első benyomás döntő lehet abban, hogy egy potenciális ügyfél melletted dönt-e, vagy egy versenytársnál köt ki. Egy megfelelően átgondolt megjelenés azt sugallja, hogy te is profi vagy a területeden, ami lehetővé teszi, hogy magasabb árat kérj a szolgáltatásaidért. Ha az ügyfelek látják, hogy kiemelkedő vagy a megjelenésben és a szakmaiságban, hajlandóak többet fizetni a szolgáltatásaidért.

- A megjelenésed a személyes márkád egyik legláthatóbb eleme. Ha sikeresen pozicionálsz magad a piacon egy adott stílussal, az megkülönböztet téged a versenytársaidtól, és vonzza a célcsoportodat. Ez nemcsak növeli az ismertségedet, hanem lehetővé teszi, hogy magasabb árakat szabj meg, mivel a potenciális ügyfelek értékesebbnek látják a szolgáltatásaidat.

- Egy professzionális és figyelemfelkeltő megjelenés új lehetőségeket nyithat meg előtted. Például meghívhatnak előadásokra, interjúkra vagy média szereplésekre, amelyek növelik a láthatóságodat és hitelességedet. Ezek a lehetőségek további ügyfeleket hozhatnak, növelve az árbevételedet.

Az egyedi stílus



- Az egyedi stílus az a megjelenési forma, amely hitelesen tükrözi egyéniségünket, értékeinket és életstílusunkat. A segítő szakmában dolgozó nők számára ez a stílus több mint pusztán esztétikai kérdés; a professzionalizmus, megbízhatóság, empátia és kompetencia vizuális kifejeződése is.

- A segítő szakmában dolgozók – például coachok, tanácsadók, pszichológusok – munkájuk során emberekkel dolgoznak, akik gyakran bizalmat, támogatást és iránymutatást keresnek. Az első benyomás, amit megjelenésünkkel keltünk, mélyen befolyásolhatja, hogy az ügyfelek mennyire érzik magukat biztonságban és mennyire bíznak bennünk. Az egyedi stílus ezért nemcsak a külsőnkről szól, hanem arról is, hogy hogyan érezzük magunkat a bőrünkben, és hogyan közvetítjük ezt az önbizalmat a világ felé.

- **Hitelesség:** Az egyedi stílus egyértelműen tükrözi azokat az értékeket, amelyek fontosak számodra. Ha a megjelenésed összhangban van a személyiségeddel és szakmai szerepeddel, az ügyfelek jobban érzik, hogy megbízhatnak benned.
- **Professzionizmus:** Az ápoltság, jól átgondolt megjelenés a professzionizmus és a szaktudás jelképe, ami különösen fontos segítő szakmában, ahol a bizalom kiépítése elsődleges.
- **Empátia és kapcsolódás:** A stílusod segítségével könnyebben kapcsolódhatsz az ügyfelekhez, hiszen az egyedi megjelenés képes megteremteni a kölcsönös tisztelet és elfogadás alapjait.

- Mit ad a megjelenésed a személyes brandedhez?
- A megjelenés központi szerepet játszik a személyes márka kialakításában, különösen a segítő szakmában dolgozó nők számára. Ebben a szektorban a hitelesség, a bizalom és a professzionalizmus elengedhetetlenek, és mindezek a tulajdonságok a megjelenésen keresztül is kifejezésre jutnak.

Példák az
egyedi stílusra



• Brené Brown

Író, előadó, professzor /
egyszerű, hatásos,
közvetlen, hiteles,
megközelíthető, erő,
magabiztosság



- Oprah Winfrey

Műsorvezető, életmódtanácsadó / profi, hatalom, méltóság, vezető, erő

<https://www.goodmorningamerica.com/topics/Oprah>



•Marie Forleo

Műsorvezető, életvezetési-
tanácsadó, író /
dinamikus, magabiztos,
energia, szenvedély,
inspiráció



<https://www.marieforleo.com/blog/small-business-advice>

• Almási Kitti

Klinikai szakpszichológus,
író, előadó / profi,
közvetlen, hitelesség,
empátia, magabiztosság

[https://www.facebook.com/
photo.php?
fbid=665787459090072&set=pb.1000
69764712802.-22075200000&type=3](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=665787459090072&set=pb.100069764712802.-22075200000&type=3)



•Lakatos Márk

stylist / merész, kreatív,
feltűnő, önkifejező, hiteles,
sikeres



<https://kuruc.info/r/7/227999/>

Stílus.
Személyiség.
Karrier.



- A stílusod egyfajta külső kifejezése annak, aki vagy. Az, ahogyan öltözködsz, sok mindent elárul a személyiségedről, az értékeidről és az életstílusodról. Ha a megjelenésed összhangban van a belső éneddel, az segít abban, hogy magabiztosabbnak érezd magad. Ez a belső összhang növeli az önbizalmadat, ami kiemelten fontos a vállalkozásod sikere szempontjából.

- A karriered szempontjából létfontosságú, hogy professzionálisan és megfelelően öltözködj. A munkahelyi megjelenésed jelentősen befolyásolhatja, **hogyan látnak mások**, beleértve a főnököket, kollégákat és ügyfeleket. Egy jól megválasztott öltözet, amely tükrözi a szakmai hozzáállásodat és megfelel az adott munkakörnyezetnek, hozzájárulhat ahhoz, hogy komolyabban vegyenek, és előmozdítsa a karriered.

- A stílusod nem csupán arról szól, hogy "jól nézel ki". Ez egy eszköz, amivel kommunikálhatsz másokkal anélkül, hogy egy szót is szólnál. Ha a stílusod összhangban van a személyiségeddel és a karrieri aspirációiddal, ez **koherens üzenetet küld a körülötted lévőkhöz arról, hogy ki vagy és mit szeretnél elérni.**

- Ne feledd, hogy a stílusod fejlesztése nem csak arról szól, hogy milyen ruhákat veszel fel. Sokkal inkább arról van szó, hogy megérted, milyen öltözékek és kiegészítők tükrözik leginkább azt, aki vagy és ahol tartasz a karrieredben. A stílus egy olyan befektetés, amely segít abban, hogy erősítsd a személyes márkádat és támogasd a karrieredben kitűzött célok elérését.

- Az önbizalom nélkülözhetetlen a munkahelyi sikerhez. Ha magabiztos vagy a stílusodban, ez a magabiztosság átragad a munkavégzésedre is. Magabiztosan képviselni tudod az álláspontodat, könnyebben veszel részt értekezleteken, prezentálhatsz vagy vezethetsz projekteket. Egy összeszedett, jól átgondolt megjelenés, amely tükrözi a szakmaiságot és a kompetenciát, növelheti a kollégák, főnökök és ügyfelek bizalmát is irántad.

KARAKTER(ológia)



- A négy temperamentum elmélete az ókori görög orvostudományban gyökerezik, és először Hippokratész (i. e. 460-370) írásaihoz köthető, aki úttörője volt az orvostudomány tudományos megközelítésének. Hippokratész az elsők között próbálta megmagyarázni az emberi viselkedést, . Öt követően Galénosz (i. sz. 129-200/216) fejlesztette tovább és terjesztette el ezt az elméletet, és ez azóta is széles körben használt és ismert módszer az emberi természetek leírására és értelmezésére.

•**KOLERIKUS**

- Erőteljes és dinamikus:** A kolerikusok energikusak, határozottak, és gyakran domináns személyiségek. Szeretik az irányítást, és jól bírják a stresszt. Ambiciózusok, magabiztosak és eredményorientáltak. Gyorsan hoznak döntéseket, és nem riadnak vissza a kihívásoktól. Szeretik a kontrollt és gyakran vállalnak vezető szerepet. Határozottak, és közvetlen módon kommunikálnak.
- Célorientált:** Nagyon céltudatosak és versenyszelleműek. Hatékonyan kezelik a problémákat.
- Kihívásokat kedvelő:** Szeretik a kihívásokat, és élvezik, ha nehéz feladatok megoldásán dolgozhatnak. Nem riadnak vissza a konfliktusoktól, sőt, néha ösztönösen keressük azokat.

- Előnyök:
- **Hatékonyság:** A Domináns személyiségek képesek gyorsan és hatékonyan cselekedni, ami különösen hasznos lehet válságos helyzetekben vagy amikor sürgős döntéseket kell hozni.
- **Vezetői képességek:** Természetes vezetők, akik képesek inspirálni és motiválni másokat a céljaik eléréséhez. Jól kezelik a versenyhelyzeteket és jól bánnak a nyomással.
- **Cél- és eredményorientáltság:** Koncentráltak a célokra és az eredményekre, ami segít a csapatukat a határidők betartására és a célok elérésére összpontosítani.

- Hátrányok:
- **Türelmetlenség:** Hajlamosak türelmetlenné lenni másokkal, akik nem tudják lépést tartani a gyors tempójukkal, vagy akik más megközelítést részesítenek előnyben.
- **Konfliktusok:** Az erős akaratuk és közvetlen stílusuk miatt gyakran kerülnek konfliktusba másokkal, különösen azokkal, akik ellentétes nézeteket képviselnek.
- **Kompromisszumkészség hiánya:** Néha nehézséget okozhat számukra a kompromisszumkötés, ami csökkentheti a csapaton belüli harmóniát és együttműködést.

- Dominance (D)/ domináns - Kolerikus - DISC
PIROS
- **Jellemzők:** Mind a kolerikus, mind a Dominance típusok határozottak, célorientáltak és versenyszelleműek. Gyakran kerülnek vezető szerepbe, mert képesek gyors döntéseket hozni és vállalni a kockázatokat.
- **Viselkedés:** Törekvő, erőteljes, kihívást kedvelő.

•SZANGVINIKUS

- Társaságkedvelő és barátságos:** A szangvinikusok rendkívül társaságkedvelőek, könnyen alakítanak ki új kapcsolatokat. Szeretik a figyelmet, és gyakran vannak a társaság középpontjában. Társaságkedvelők, lelkesek és befolyásolók. Ők azok, akik könnyedén kommunikálnak másokkal és pozitív energiával töltik fel környezetüket. Az Influence típusú személyek barátságosak, beszédesek és karizmatikusak. Szeretnek a középpontban lenni és élvezik, ha másokat inspirálhatnak és motiválhatnak. Kiváló kommunikátorok, akik könnyen teremtenek kapcsolatot másokkal és hatékonyan használják a szociális készségeiket.
- Optimista és lelkes:** Pozitívak és rendkívül alkalmazkodóképesek. Gyorsan reagálnak a változásokra, és általában vidám, optimista hozzáállással rendelkeznek.
- Kreatív és változatos:** Szeretik a változatosságot, és unalmasnak találják a rutint. Gyakran változtatják érdeklődési köreiket.

- Előnyök:
- **Kapcsolatépítés:** Kiválóan építenek és ápolnak személyes és professzionális kapcsolatokat. Képesek gyorsan bizalmat szerezni és fenntartani a pozitív kapcsolatokat.
- **Motivációs képesség:** Természetüknél fogva motiválóak, képesek másokat lelkesíteni és ösztönözni a közös célok elérése érdekében.
- **Hálózatépítés:** Erős képességük van az emberek összehozására és a hatékony csapatmunka előmozdítására, mely különösen hasznos üzleti és társas környezetekben.

- Hátrányok:
- **Konfliktuskerülés:** Gyakran kerülnek a konfliktusokat és nem szeretnek negatív visszajelzéseket adni, ami problémákat okozhat, ha kritikus visszajelzésre van szükség.
- **Figyelemelterelődés:** Hajlamosak lehetnek elveszíteni a fókuszt, mivel gyakran több feladatot is vállalnak egyszerre és nehezen mondják nemet.
- **Konzisztencia hiánya:** Néha nehézséget okozhat számukra a következetesség fenntartása, különösen hosszabb távú projektekből vagy olyan helyzetekben, ahol részletorientált megközelítés szükséges.

- Influence (I) / befolyásoló - Szangvinikus - DISC
SÁRGA
- **Jellemzők:** Az Influence típusok társaságkedvelők, optimisták, és szeretik, ha középpontban vannak, ami hasonló a szangvinikusok jellemzőihez. Mindkettőjükre jellemző az érzelmi kifejezés és a kommunikációs készség.
- **Viselkedés:** Lelkes, vonzó, kapcsolatteremtő.

• **MELANKOLIKUS**

- **Mély gondolkodó és érzékeny:** A melankolikusok érzékenyek, mély érzelmekkel rendelkeznek, és hajlamosak a mély gondolkodásra. Gyakran perfekcionistaak, és általában alaposan megtervezik a tevékenységeiket. Ők azok, akik szigorúan betartják a határidőket és magas színvonalú munkát végeznek.
- **Lelkiismeretes és megbízható:** Nagyon lelkiismeretesek és megbízhatóak. Komolyan veszik a felelősségeket, és hajlamosak aggódni mások jólétéért.
- **Művészi és kreatív:** Kedvelik a művészeteket és gyakran kifejezők a kreatív tevékenységek során.

- Előnyök:
- Pontosság:** Képesek nagy pontossággal dolgozni, ami nélkülözhetetlen a komplex feladatok és projektek sikeréhez.
- Megbízhatóság:** Rendkívül megbízhatóak, mindig számíthatnak rájuk a csapattagok és a vezetők.
- Szervezőképeség:** Kiváló szervezők, képesek hatékonyan kezelni a projekteket és optimalizálni a munkafolyamatokat.

- Hátrányok:
- **Rugalmatlanság:** Néha túlzottan merevek lehetnek, és nehezen alkalmazkodnak a változásokhoz vagy az ad hoc helyzetekhez.
- **Túlzott elemzés:** Hajlamosak lehetnek az "elemzési bénulásra", ahol túlságosan sok időt töltenek a részletek elemzésével, ami lassíthatja a döntéshozatali folyamatot.
- **Társas kapcsolatok:** Néha túlzottan fókuszálnak a munkára és a feladatokra, ami háttérbe szoríthatja a személyes kapcsolatok építését és fenntartását a munkahelyen.

- Conscientious (C) / lelkiismeretes - Melankolikus - DISC KÉK
- **Jellemzők:** A Conscientiousness típusokat és a melankolikusokat a precizitás, a megbízhatóság, és a részletekre való odafigyelés jellemzi. Mindketten szeretik a struktúrát és a rendszereket, és magas szintű minőségre törekednek munkájukban.
- **Viselkedés:** Pontos, analitikus, szervezett.

•FLEGMATIKUS

- Nyugodt és kiegyensúlyozott:** A flegmatikusok rendkívül nyugodtak és kiegyensúlyozottak. Jól kezelik a stresszt, és ritkán mutatnak heves érzelmi reakciókat. híresek nyugodt természetükről és türelmükről. Kerülik a konfliktusokat és előnyben részesítik a stabil, előre látható környezetet. Jól működnek csapatban, ahol az együttműködés és a kölcsönös támogatás fontos.
- Türelmes és megbízható:** Türelmesek, megbízhatóak, és gyakran a béke fenntartói a csoportban. Jó hallgatók és kitűnő mediátorok.
- Konfliktuskerülő és alkalmazkodó:** Kerülik a konfliktusokat és hajlamosak alkalmazkodni mások igényeihez.

- Steadiness, Steady (S) / állhatatos - Flegmatikus - DISC ZÖLD
- **Jellemzők:** A Steadiness típusok és a flegmatikusok nyugodtak, megbízhatóak és támogatóak. Mindkettőjükre jellemző a konfliktusok elkerülése és a stabilitásra való törekvés.
- **Viselkedés:** Megbízható, türelmes, következetes.

- Előnyök:
- **Csapatmunka:** Kiváló csapatjátékosok, akik elősegítik a csoport összhangját és segítenek fenntartani a csapatmoralit.
- **Kiegyensúlyozottság:** Nyugodt jelenlétükkel stabilizálják a munkahelyi légkört, ami különösen fontos stresszes időszakokban.
- **Megbízhatóság:** Rendszeresen teljesítik a feladataikat, bízhatnak bennük a vezetők és a kollégák egyaránt.

- Hátrányok:
- **Változások kezelése:** Nehezen alkalmazkodnak a gyors vagy váratlan változásokhoz, mivel preferálják a stabilitást és a kiszámíthatóságot.
- **Konfliktuskerülés:** Néha elkerülik a szükséges konfliktusokat vagy nehéz beszélgetéseket, ami akadályozhatja a problémák hatékony kezelését.
- **Passzivitás:** Túlzott türelmük és nyugalma miatt néha passzívnak tűnhetnek, különösen olyan helyzetekben, ahol aktívabb szerepvállalásra lenne szükség.

Karakter-teszt



Amikor problémával szembesülök:

A) Azonnal cselekszem, és gyors megoldásokat keresek.

B) Lelkesen beszélek róla másokkal, keresem a társas támogatást.

C) Mélyen elgondolkodom rajta, néha aggodalmaskodom miatta.

D) Nyugodtan és türelmesen kezelem, ritkán esek pánikba.

Új emberekkel való találkozás:

A) Domináns vagyok és gyakran irányítom a beszélgetést.

B) Könnyen kötök barátságokat és szeretek csevegni.

C) Tartózkodó vagyok eleinte, míg jobban meg nem ismerem őket.

D) Kényelmes és nyugodt vagyok, de nem törekszem a figyelem középpontjába kerülni.

Döntéshozatali stílusom:

A) Gyors és határozott.

B) Spontán és rugalmas.

C) Alaposan átgondolt és gyakran töprengő.

D) Békés és megfontolt, kerülöm a konfliktust.

Stresszhelyzetben:

A) Aktív vagyok és hajlamos vagyok dominálni a helyzetet.

B) Optimista maradok és próbálom feldolgozni a stresszt.

C) Érzelmileg reagálok, néha túlzottan aggódom.

D) Megőrzöm a nyugalmamat és kerülöm a felesleges drámát.

Munkahelyi környezetemben / munkámban előnyben részesítem:

- A) A versenyképes és kihívásokkal teli környezetet.
- B) A társas és változatos tevékenységeket.
- C) A strukturált és csendes munkakörnyezetet.
- D) A stabil és konfliktusmentes munkahelyet.

Hogyan reagálsz, ha változás történik a munkahelyeden?

A) Energikusan fogadom és új lehetőségeket keresek.

B) Izgatottan és lelkesen osztom meg másokkal.

C) Aggódok a változások miatt és óvatosan lépek.

D) Türelmes vagyok és alkalmazkodom a változáshoz.

Szabadidőmben szeretek:

A) Új kihívásokat keresni és vezető szerepet vállalni.

B) Barátokkal lenni és szociális tevékenységeket végezni.

C) Egyedül lenni és kreatív hobbitat űzni.

D) Pihenni és nyugodt tevékenységeket végezni.

Barátaimmal való kapcsolatomban:

A) Én szoktam a találkozókát szervezni és irányítani.

B) Sok barátom van és könnyen kötök új ismeretségeket.

C) Kevesebb, de mély barátságaim vannak.

D) Hosszú távú, stabil barátságaim vannak.

Hogyan kezeled a kritikát?

- A) Védekezem és gyorsan reagálok.
- B) Megpróbálom nem komolyan venni.
- C) Elgondolkodom rajta, néha túlságosan is.
- D) Nyugodtan fogadom és igyekszem tanulni belőle.

Milyen a szokásos hangulatod?

- A) Gyakran dinamikus és energikus.
- B) Általában vidám és optimista.
- C) Néha elgondolkodtató és komoly.
- D) Általában kiegyensúlyozott és nyugodt.

Milyen típusú könyveket szeretsz olvasni?

A) Önéletrajzokat sikeres emberekről vagy üzleti könyveket.

B) Laza, szórakoztató irodalmat vagy utazási történeteket.

C) Mély, filozófiai vagy pszichológiai műveket.

D) Könnyen érthető, praktikus vagy tanulságos könyveket.

Milyen típusú filmeket szeretsz nézni?

A) Akció és kalandfilmeket, amik izgalmasak.

B) Vígjátékokat vagy romantikus filmeket, amik boldoggá tesznek.

C) Drámákat vagy művészfilmeket, amelyek gondolkodásra készítenek.

D) Dokumentumfilmeket vagy történelmi filmeket, amelyek informatívak.

Hogyan szervezed a mindennapjaidat?

A) Szorosan és pontosan, szeretem, ha minden tervezett.

B) Rugalmasan, szeretem, ha van hely a spontaneitásra.

C) Részletesen, de hajlamos vagyok túlgondolni a részleteket.

D) Kényelmesen, kerülöm a stresszt és a sietést.

Milyen vezető vagy?

- A) Energetikus és határozott.
- B) Motiváló és inspiráló.
- C) Gondoskodó és támogató.
- D) Nyugodt és stabil.

Hogyan töltöd fel a legjobban?

A) Aktív kikapcsolódással, sporttal vagy kihívásokkal.

B) Társas programokkal, barátokkal.

C) Egyedül töltött idővel, olvasással vagy művészetekkel.

D) Pihenéssel, alvással vagy a természetben.

Értékelés:

Legtöbb 'A' válasz: Kolerikus – Energetikus, határozott, és vezető típus.

Legtöbb 'B' válasz: Szangvinikus – Társaságkedvelő, optimista, és érzelmi válaszokat adó.

Legtöbb 'C' válasz: Melankolikus – Érzékeny, mély gondolkodású, és művészeti hajlamú.

Legtöbb 'D' válasz: Flegmatikus – Nyugodt, megbízható, és konfliktuskerülő.

Stílus-KARAKTER(ológia)



• **Kolerikus Temperamentum**

- **Jellemzők:** Energetikus, ambiciózus, határozott és versenyszellemű.
- **Stílusajánlat:** Merész, határozott vonalvezetésű ruhák, amelyek sugárzó színeket és markáns szabásvonalakat tartalmaznak. A kolerikusok hajlamosak vezetői pozíciókat betölteni, így stílusukban gyakran megjelenik a professionalizmus és erő, például jól szabott kosztümök, nadrágok, szoknyák és éles kontúrú blézerek.

• Szangvinikus Temperamentum

- **Jellemzők:** Társaságkedvelő, optimista, beszédes és élénk.
- **Stílusajánlat:** Vidám, színes öltözékek, amelyek kifejezik az illető társaságkedvelő természetét. A szangvinikus személyek gyakran választanak kényelmes, mégis stílusos ruházatot, mint például élénk mintás ruhák, laza nadrágok és divatos darabok.

• **Melankólikus Temperamentum**

- **Jellemzők:** Gondolkodó, érzékeny, mély és belső érzelmekkel teli.
- **Stílusajánlat:** Finom, visszafogott stílus, amely klasszikus vonásokkal és semleges színekkel operál. A melankolikus személyek gyakran kedvelik a finom textúrákat és a kifinomult részleteket, például selyem blúzokat, finom kötött pulóvereket és elegáns szoknyákat.

• **Flegmatikus Temperamentum**

• **Jellemzők:** Nyugodt, kiegyensúlyozott, megbízható és türelmes.

• **Stílusajánlat:** Lágy, kényelmes, praktikus ruházat, ami tükrözi a flegmatikusok nyugodt természetét. Gyakran preferálják a természetes anyagokat és a neutrális színeket, például len blúzokat, pamut nadrágokat és kényelmes cipőket.

Stílusjegyek és karakterek

Példák, inspirációk (16)



Minimalista /
flegmatikus,
melankólikus
Letisztult vonalak,
egyszerű színek
(főleg fekete, fehér,
szürke, bézs) Kevés
kiegészítő, egyszerű
szabású ruhák
„Kevesebb több”
filozófia

<https://hu.pinterest.com/pin/55872851620581209/>



Romantikus /
szangvinikus /
melankólikus

Puha, nőies színek
(rózsaszín, levendula,
pasztell árnyalatok)

Lágy anyagok, csipke,
fodrok, virágminták

Finom ékszerek és
elegáns, nőies
kiegészítők

<https://hu.pinterest.com/pin/3377768467055187/>



Bohém / szangvinikus
Színes, mintás
ruhadarabok, etnikai
motívumok

Laza, rétegezett öltözet,
természetes anyagok
(len, pamut)

Nagyméretű,
természetes
kiegészítők (például
gyöngyök, bőrszíjak)

<https://hu.pinterest.com/pin/952511389933930730/>



Elegáns / melankólikus
Klasszikus, időtálló
darabok, semleges
színek (fekete,
tengerészkék, szürke)
Magas minőségű
anyagok, jól szabott
ruhák
Kifinomult kiegészítők,
mint például gyöngy
nyaklánc vagy karóra

<https://hu.pinterest.com/pin/971370213372575588/>



Vintage / melankólikus,
flegmatikus

Retro stílusú darabok, a
múlt divatjából merítve
(például 50-es vagy 70-
es évek)

Antik hatású kiegészítők,
régis szabásvonalak

Különleges anyagok,
mint a bársony, selyem,
tüll

<https://hu.pinterest.com/pin/231513237088226940/>



Sportos / flegmatikus
Praktikus, kényelmes,
funkcionális darabok,
sportos szabások
Cipzárak, kapucnik,
logók, sportcipők
Könnyű, légáteresztő
anyagok, mint a
pamut és a technikai
szövetek

<https://hu.pinterest.com/pin/351912465601150/>



Extravagáns /
kolerikus, szangviikus
Merész színek, feltűnő
minták, különleges
szabásvonalak
Szokatlan kiegészítők,
nagy ékszerek,
statement darabok
Magas sarkú cipők,
fényes anyagok, mint a
lakk vagy a metál



Klasszikus / kolerikus,
flegmatikus
Megbízhatóság - Időtlen
fazonok, semleges
színpaletta
Egyszerű, elegáns
szabásvonalak, jól
illeszkedő ruhadarabok
Visszafogott, de
minőségi kiegészítők,
például bőrcipők, karóra



Modern / szangvinikus
Tiszta vonalak,
minimalista esztétika, de
frissebb, trendi elemekkel
kiegészítve
Neutrális színek keverése
élénk, vibráló
árnyalatokkal
Innovatív szabások és új
anyagok használata, mint
a neoprén vagy a tech-
szövetek,
Innováció

<https://hu.pinterest.com/pin/749779037996081363/>



Grunge / melankólikus
Laza, kissé elhanyagolt
megjelenés, ami a 90-
es évekből merít
Fakó színek, szakadt
farmer, bőrkabátok,
bakancsok
Réteges öltözködés,
mint például flanel
ingek pólóra dobva
Mély érzelmek

<https://hu.pinterest.com/pin/292734044801852826/>



Preppy (old money) /
flegmatikus
Tiszta, rendezett,
klasszikus darabok,
amelyek az elit
egyetemek stílusát idézik
Pulóverek inggel,
blézerek, térdig érő
szoknyák
Színekben a
tengerészkék, bordó,
bézs dominál



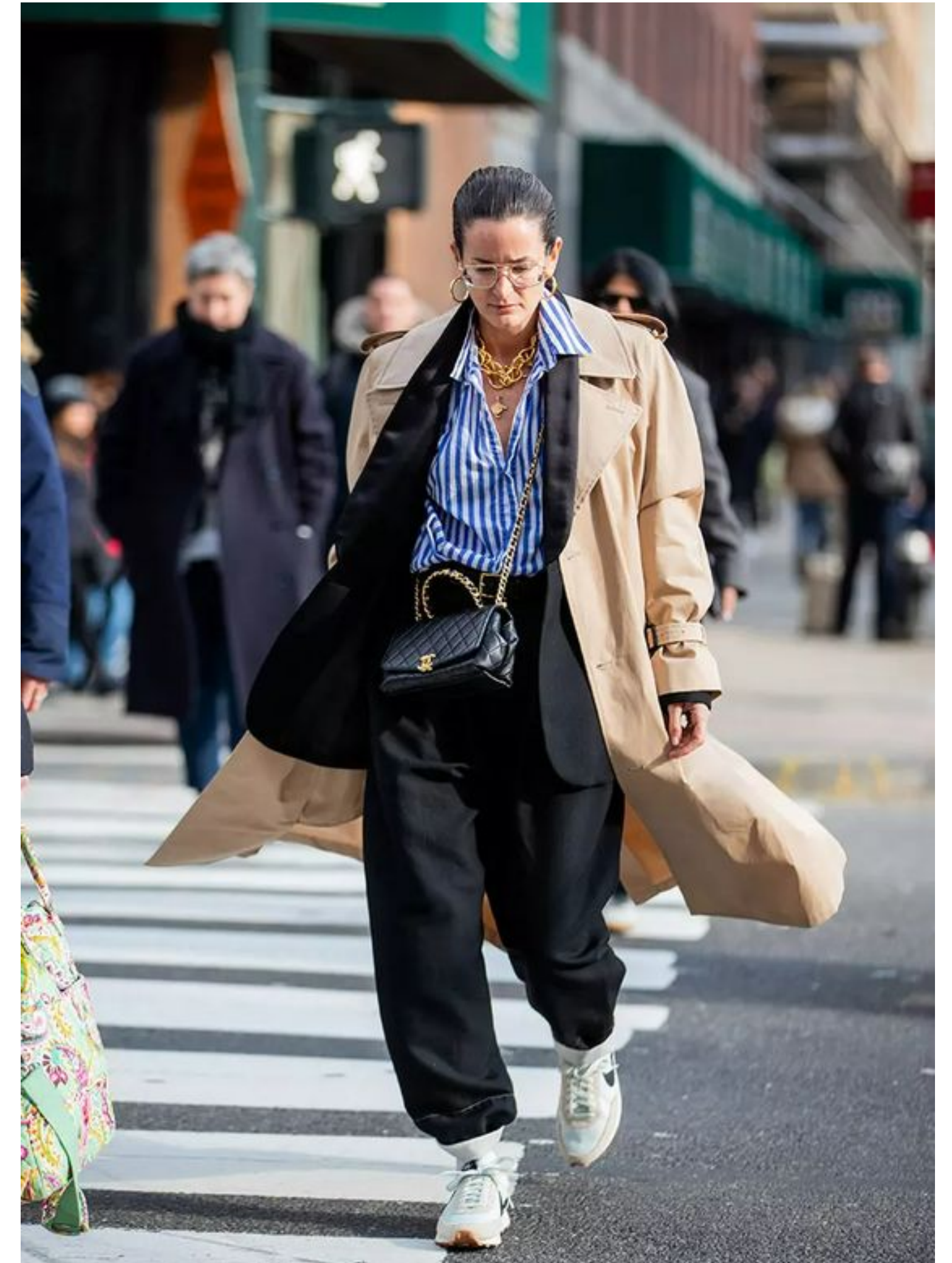
Punk / kolerikus
Lázadó stílus, amely bőrt,
szegecseket, láncokat és
merész grafikákat
használ
Fekete szín
dominanciája, élénk
kontrasztokkal (például
piros, neon)
Szaggatott ruhák,
halászháló, bőrdzsekik,
rock bandás pólók



Eco-conscious
(Fenntartható) / flegmatikus
Környezetbarát, etikus
anyagok és márkák
előnyben részesítése
Egyszerű, de sokoldalú
ruhadarabok, amelyeket
könnyen lehet kombinálni
Vintage darabok
újrafelhasználása,
természetes színek és
anyagok, mint a len és az
organikus pamut



Androgün /
szangvinikus,
melankólikus
Nemek közötti határokat
elmosó stílus, uniszex
darabokkal
Semleges színek, laza
szabású ruhák, egyszerű
fazonok
Férfias és nőies elemek
keverése (például öltöny
nadrággal és blézerrel)



Military / kolerikus
Katonai ihletésű darabok,
mint a terepszín,
zubbonnyok, és
bakancsok
Színpalettája az olívazöld,
khaki, barna és fekete
árnyalataiból áll
Funkcionális kiegészítők,
például nagy övek,
zsebekkel ellátott kabátok

<https://hu.pinterest.com/pin/36028865763491649/>



<https://hu.pinterest.com/pin/36028865763491660/>

Rockabilly /
szangvinikus

A 1950-es évek rock
and roll kultúrájából
merít, retró és merész

Pöttyös ruhák,
bőrdzsekik, feltűnő
színek, kockás ingek
Magas derekú
nadrágok, piros rúzs,
tupírozott haj



A stílus-megvalósítási tervről



Kérdezz-felelelek

