

«Одежда составляет девяносто процентов всего того, что люди видят перед собой, когда смотрят на вас», – подчеркивает Дебра Гай Кокс, консультант по имиджу. Одежда воздействует на окружающих, так как, независимо от сознания человека, мгновенно фиксируется его органами чувств. Поэтому не зря говорят, что о человеке вначале судят по его внешности, затем по разговору, а далее по интерьеру его кабинета. Внешний вид, как правило, отражает внутреннее, нравственное содержание человека. «Люди судят о нас – то есть определяют, кто мы, где мы живем и где мы были – на основе одного лишь взгляда на нашу одежду», – говорит Кокс. Культуру человека подчеркивает его одежда. Она является, своего рода, визитной карточкой человека. Одежда несет партнерам по общению информацию о человеке, его вкусах, принадлежности к тому или иному социальному или профессиональному слою.

Какой самый ужасный и неподходящий костюм для собеседования? По мнению начальника отдела кадров Университета Чикаго, это шелковый платок яркой расцветки вместо пояса и панамы – именно так на собеседование явился один из соискателей. В рейтинге самых неудачных костюмов для собеседования за ним следуют кандидаты с грязными неухоженными ногтями, девушки в мини-юбках, парни в футболках с оскорбительными или непристойными надписями и «люди в шлепанцах»!

Не подходят для собеседования:

1. Рюкзак или поясная сумка вместо кейса или мужской сумки: некоторые консультанты по вопросам имиджа рекомендуют дамам ради собеседования также сменить сумочку на деловой кейс!

2. Солнцезащитные очки на голове или свисающие с шеи наушники: непременно снимите все лишние аксессуары, прежде чем войти в кабинет, где предстоит пройти собеседование.

3. Слишком короткая юбка: помните, что юбка должна прикрывать ваши колени, когда вы сидите.

4. Неправильно подобранный галстук: выбирайте шелковый галстук шириной не менее трех с половиной дюймов, с классическим узором или однотонный. Консультанты по имиджу считают, что для собеседования лучше всего подойдет галстук красного или коричневого цвета.

5. Слишком яркая одежда и одежда с аляповатым узором: за исключением областей, где ценятся оригинальность и креативность (реклама и компьютерное программирование), все прочие сферы требуют сдержанной цветовой гаммы – темно-синего, черного или серого.

6. Слишком яркий или броский макияж у женщин (и любой макияж у мужчин).

7. Серьги любого размера у мужчин: по сути, мужчинам не рекомендуется носить любые украшения, кроме обручального кольца и часов.

8. Больше пары сережек у женщин.

9. Пирсинг на лице, особенно пирсинг языка и та-туировки.

10. Одежда не по размеру, тесная или свободная одежда. Лишь немногие счастливицы и счастливицы могут носить купленную одежду безо всяких изменений. Не скупитесь подогнать одежду по фигуре – это капиталовложение обязательно окупится.

11. Слишком длинные ногти, особенно с ярким и вычурным маникюром, равно как и отсутствие маникюра. Ногти должны быть чистыми, аккуратно подстриженными, и не должны вызывать у окружающих мысли о том, как вы до сих пор живы – с такими-то ногтями.

12. Неестественный цвет волос или неудачная прическа. Помните, что Дональд Трамп стал мульти-

миллионером задолго до того, как стал зачесывать волосы, чтобы скрыть лысину. Если вы лысее, лучше сделайте короткую стрижку, как у Брюса Уиллиса или Мэтта Лауэра.

13. Рубашка с коротким рукавом. Хуже рубашки с коротким рукавом может быть только рубашка с коротким рукавом и галстук.

14. Колготы в сеточку, колготы и чулки с узором или голые ноги (неважно, загорелые или нет). Лучше всего выбирать колготы нейтрального цвета (песочные или телесного оттенка), дополняющие деловой костюм.

15. Носки яркого цвета или цвета, не сочетающегося с цветом обуви у мужчин. Не менее нелепо выглядят короткие носки, открывающие часть ноги, когда мужчина садится.

16. Помятая, грязная или неаккуратная одежда: если собеседование назначено на вторую половину дня, постарайтесь переодеться в свежую одежду.

17. Потертая или поношенная обувь, а также кроссовки, туфли на шпильке, обувь с открытым носком, сандалии, вьетнамки и шлепки.

18. Сильный запах одеколона, духов или лосьона после бритья: многие люди страдают от аллергии на те или иные ароматы. Чтобы аромат был легким и приятным, лучше всего ограничиться качественным туалетным мылом.

19. Несоответствие ремня и обуви у мужчин: туфли и ремень должны быть сделаны из качественной кожи, желательно черного или коричневого цвета.

20. Признаки совершенно нового, ни разу до этого не надетого костюма. Не забудьте убрать этикетки и лишние пуговицы, а также распороть нитки, которыми зашиты карманы! Не подыскивайте костюм для собеседования в последнюю минуту. Подготовьтесь заранее – купите костюм, если у вас его нет, или приведите в хорошее состояние уже имеющийся.

Модную и стильную одежду оставьте для ночных клубов – для собеседования выбирайте аккуратную, простую и деловую одежду. Помните, что одежда не должна отвлекать внимание от вас. Ваша цель – заставить интервьюера слушать вас, а не рассматривать вашу одежду.

Список литературы

1. Профессиональная этика и этикет: учебник / А.А. Солоницына. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 200 с.
2. 30 главных правил делового этикета / сост. Т.И. Ревяко. – М.: АСТ; Мн.: Харвест; 2005. – 96 с.
3. <http://tigf.org/Vneshnij-oblik-delovogo-cheloveka.html>.
4. <http://referatwork.ru/refs/source/ref-127314.html>.

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Видус А.В., Нагорняк А.А.

*Юргинский технологический институт,
филиал Национального исследовательского
Томского политехнического университета, Юрга,
e-mail: al537@rambler.ru*

Есть фразы, которые могут испортить впечатление от красивого резюме и бойкой, уверенной речи. Они просто режут слух потенциального работодателя. Поэтому стоит запомнить не только смысл этих фраз, но и подготовиться таким образом, чтобы ничто не могло вынудить их произнести.

1. «Я ничего не знаю о вашей компании».

На собеседовании принято спрашивать потенциального сотрудника, почему он выбрал именно эту компанию. Если вы, услышав этот вопрос, покраснеете и промолчите — считайте, что крест на вас уже поставили. Сотрудник отдела кадров, проводящий собеседование, наверняка сделает вывод, что подобная неосведомленность свидетельствует об отсутствии

карьерной мотивации, да и неуважение к фирме демонстрирует. Проще говоря, ему тут же станет ясно, что вас интересует только размер потенциальной зарплаты. К тому же, современный уровень развития технологий позволяет в считанные минуты найти нужную информацию, поэтому невежеству нет никакого оправдания.

2. «Я ненавижу своего бывшего босса».

Бывший начальник был, безусловно, не подарок. Он и слова-то хорошего не заслуживает, вот только будущему работодателю знать все подробности вашей совместной работы с бывшим боссом вовсе не обязательно. Не путайте похвальную честность с оскорбительными выпадами. Если же отношения с начальством на предыдущем рабочем месте не складывались до такой степени, что держать их в тайне не получается, постарайтесь спокойно объяснить, какую организационную структуру вы предпочитаете и какой стиль управления вам наиболее симпатичен.

3. «У меня нет вопросов».

Как и неосведомленность о деятельности компании, отсутствие у потенциального сотрудника вопросов на собеседовании сигнализирует об отсутствии интереса. Даже если в ходе беседы интервьюер осветил непонятные для вас детали будущей работы и ответил на все невысказанные вопросы, постарайтесь быстро придумать парочку дополнительных, дабы продемонстрировать свою искреннюю заинтересованность будущей карьерой. Для этого заранее изучите бизнес-стратегию компании и ее цели — чтобы было, о чем спрашивать.

4. «Когда можно ожидать повышения в должности?».

Ваша задача на собеседовании — показать себя целеустремленным человеком, а не продемонстрировать готовность как можно скорее избавиться от должности, которую вы, строго говоря, еще не получили. Существует множество более тактичных способов задать тот же самый вопрос, например, вежливо поинтересоваться, каковы перспективы роста в данной организации. Еще один вариант — спросить интервьюера, почему предлагаемая вам должность освободилась. Если это произошло по причине того, что предыдущий сотрудник ушел на повышение, вам станет понятно, в каком направлении будет развиваться ваша дальнейшая карьера в этой компании.

5. «А давайте поговорим об отпуске».

Любой работодатель знает и уважает ваше право на личную жизнь и отдых. Если со стороны работодателя вам уже поступило твердое предложение занять вакантную должность, самое время обсудить с ним всевозможные «плюшки». Однако не заводите разговор об отдыхе раньше, чем процесс устройства на новую работу войдет в финальную стадию — это когда размер зарплаты давно выяснен, а интервьюер уже произнес волшебную фразу: «Когда вы готовы приступить к работе?»

6. «А вы сами-то женаты? Дети есть?».

В попытке придать собеседованию непринужденность и легкость, опасайтесь перейти невидимую черту и перейти на фамильярный тон. Избегайте неоднозначных вопросов и тем, далеких от работы.

Как принято говорить в подобных случаях...

Говорить цитатами в тему, безусловно, приятно и легко. Однако на потенциальных работодателей подобный стиль общения редко производит впечатление. С их точки зрения, в момент глубокомысленного цитирования трудов Гегеля, Сент-Экзюпери и Достоевского ваша речь звучит заученно и безжизненно. Все же собеседование — это диалог, в ходе которого собеседники пытаются обрести взаимопонимание, а не экзамен по философии или истории литературы.

7. «Больше всего я не ненавижу...».

Оставьте эмоции для читателей личного блога. Злость, возникшая во время спора, не поможет вам переубедить собеседника, а только настроит его против вас. Жалобы не помогут привлечь внимание потенциального работодателя на проблему, но приведут к тому, что вам укажут на дверь. Кому нужно держать на работе нытика? Если какое-то высказывание интервьюера задело вас, не вступайте в перепалку, улыбнитесь и продемонстрируйте неиссякаемый оптимизм. Велика вероятность, что бестактность по отношению к вам была допущена намеренно — с целью проверить крепость нервов.

Список литературы

1. Веснин В.Р. Управление персоналом. Теория и практика: учеб. – М.: ТК ВЕЛБИ, Изд-во Проспект, 2007. – 688 с.
2. Колтунова М.В. Язык и деловое общение: Нормы, риторика, этикет: учебное пособие для вузов. – М.: Экономическая литература, 2002.
3. Чернокутов В.Е., Парфенова И.Ю., Стукап И.М. Этика деловых отношений: учеб. пособие. – Новосибирск: СибАГС, 2006.
4. Электронный ресурс: <http://www.sunhome.ru/psychology/11318>.
5. Электронный ресурс: <http://www.mir-mlm.ru/journal/article-22.htm>.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ГОРНОГО БЕГА

Власов М.В., Романов А.Г.

ФГБОУ ВПО «ШГПУ», Шуя;
ФГБОУ ВПО «ИГЭУ», Иваново,
e-mail: Aspirantmiha@yandex.ru

Любой вид деятельности, являющийся в настоящее время востребованным в социуме, имеет свои исторические предпосылки возникновения. История развития бега находится в неразрывной связи с эволюцией человека. Бег служил нашим предкам способом нападения и защиты от врага в период палеолита, мезолита. Траектории движения первобытных людей во время бега с равной степенью вероятности могли встречать как относительно ровные участки земли, так и горные возвышения, спуски, обрывы, в зависимости от рельефа местности. Если же говорить о первобытной охоте, то горы здесь играют большую роль в плане тактического решения поимки добычи [1, 2].

Сменялись эпохи, менялся род деятельности людей, но бег всегда находил важное применение в жизни любого общества. Так и с появлением почты, бег снова стал пользоваться популярностью. Сообщения на большие расстояния передавались с помощью пеших посланников. В Древней Греции они назывались гемедромами, где гонцы-бегуны преодолевали за час расстояние в 55 стадий (около 10 км) и за один рейс – 400–500 стадий [3, 4]. Гемедром (греч. *hemerodromos* – бегущий целый день) – скоростной, который в мирное время переносил письма, а в военное состоял при полководцах для передачи их приказаний подчиненным [5].

Самый известный из этих курьеров был Фидипид, который по преданию Плутарха в 490 году до н.э. донёс в Афины известие о победе в битве при Марафоне и умер от истощения [6].

По другой версии, согласно Геродоту, Фидипид (*Pheidippides*) был гонцом, безуспешно посланным за подкреплением из Афин в Спарту и преодолевшим дистанцию в 230 км менее чем за два дня [7].

Кроме того, в Греции были и граматифоры, т.е. «носильщики писем», настоящие «спринтеры», доставлявшие сообщения на короткие расстояния! [8]

Однако известно, что люди придумали почтовую связь значительно раньше, где формой ее доставки являлся также бег. Приблизительно за 2300 лет до нашей эры бедный египетский гонец горько жаловался на судьбу, делая запись в своем дневнике: