



GUIA COMPLETO DE IMAGEM E COMPORTAMENTO PROFISSIONAL



INTRODUÇÃO.....	03
A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM NO MEIO PROFISSIONAL.....	06
O COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	12
COMO CONSTRUIR UMA BOA IMAGEM.....	17
CONCLUSÃO.....	20
SOBRE A RACHEL JORDAN IMAGEM E COMPORTAMENTO.....	22



INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

Muita gente não se dá conta, mas a imagem que transmitimos às outras pessoas fala muito a respeito das nossas aptidões, jeito de ser, preferências, estilo de vida e personalidade.



Para ser mais exato, a imagem pessoal influencia até mesmo o conceito que a própria pessoa faz de si. São todos processos inconscientes, **mas muito relevantes.**



No âmbito profissional, transmitir uma boa impressão, além de ser algo desejável, vai mais além: **é uma necessidade** para o trabalhador que deseja se destacar e passar confiabilidade em relação ao seu trabalho.

O conceito de imagem pessoal, porém, é mais complexo do que a simples percepção da aparência da pessoa.

Ele envolve não somente a forma como o profissional se veste, mas também:

- » a sua conduta;
- » a sua forma de tratar as outras pessoas;
- » as suas ideias transmitidas;
- » o seu jeito de falar;
- » o seu jeito de se portar em determinados locais;
- » o seu o tom de voz;
- » e por aí vai.

O tema é, então, bastante relevante para o profissional que almeja ascender profissionalmente e ser reconhecido em sua área de atuação.

No decorrer deste e-book, mostraremos como a imagem pessoal pode favorecer a ascensão profissional ou comprometer a respeitabilidade do trabalhador.

Daremos dicas de como se comportar no ambiente de trabalho e demais eventos corporativos para evitar passar impressões erradas ou pouco favoráveis nesses locais.

Veremos que **o talento e a qualidade técnica são elementares para atingir o sucesso**, mas a forma como o profissional se veste e se comporta, certamente, são inequívocos facilitadores do êxito.

Boa leitura!



**A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM
NO MEIO PROFISSIONAL**



A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM NO MEIO PROFISSIONAL

O mercado de trabalho está cada vez mais competitivo e, para conseguir os melhores postos e funções, não basta ser um bom profissional. É preciso saber demonstrar e ter êxito em conseguir passar uma boa impressão no ambiente corporativo.

Como já adiantamos, o talento do profissional conta muito quando o assunto é conseguir uma boa colocação no mercado ou uma promoção na empresa.

Mas, embora muitos profissionais negligenciem esse dado, boa parte das promoções e das contratações para vagas mais proeminentes nos negócios são informadas, também, pela imagem pessoal que o candidato transmite.

A maneira pela qual o trabalhador se apresenta no seu local de trabalho impacta diretamente na percepção das pessoas sobre as qualidades profissionais, o seu grau de confiabilidade, a sua competência ou a sua capacidade de trazer resultados.

E isso não é crendice.





A Robert Half, empresa líder em recrutamento e seleção de pessoas, demonstrou isso. Ela realizou uma pesquisa com 1.175 diretores do setor de recursos humanos, de 19 países diferentes, sendo que 100 deles eram brasileiros.

A empresa concluiu **que a maior parte dos trabalhadores do nosso país se veste de forma inadequada para trabalhar.**

Dos diretores brasileiros entrevistados, **54%** afirmaram que é frequente ver colegas de profissão mal-vestidos no ambiente corporativo. A média mundial nesse quesito foi de **42%** (número bastante alto, mas ainda bem inferior ao que vemos no Brasil).

Embora o percentual de trabalhadores que não se vestem de forma apropriada no ambiente de trabalho tenha sido bastante elevado no Brasil (**mais de 50%**, na percepção dos seus colegas), **22%** dos entrevistados afirmaram que uma boa aparência influencia bastante na formação do conceito profissional, enquanto que para **45%** dos participantes a imagem influencia significativamente e, para **41%**, influencia pelo menos um pouco.



E esses números são reveladores de um ponto crucial. Na percepção da maioria das pessoas, um profissional que se preocupa com a sua aparência pessoal e com a imagem que transmite no seu ambiente de trabalho demonstra o nível de engajamento e de respeito que ele tem pela organização e por si mesmo.

O funcionário, em geral, é o cartão de visita da empresa. É ele quem lida diretamente com clientes, parceiros e fornecedores do empreendedor. Quando alguém chega na organização, conhece a face da marca por meio dos seus funcionários.

Transmitir uma boa imagem agrega valor à empresa, passa confiabilidade e impressão de qualidade aos produtos ou serviços oferecidos — e isso ajuda a organização a bater as suas metas.

E os diretores e chefes de RH sabem disso. Na hora de eleger o novo funcionário ou de promover um antigo, levam em consideração a imagem pessoal que o profissional apresenta.

Portanto, para o trabalhador que quer obter destaque no seu ambiente de trabalho e ser reconhecido por suas características profissionais, é imprescindível zelar pela boa aparência.

E, quando falamos em boa aparência, isso não significa que o profissional deva ostentar roupas caras ou acessórios chamativos.



Na verdade, uma boa aparência está mais diretamente ligada:

- » ao cuidado e ao grau de zelo que a pessoa tem com a sua higiene pessoal;
- » ao respeito ao dress code empresarial (nas organizações que exigem uma vestimenta específica);
- » ao comportamento com os colegas e com os chefes.

Claro que vestimentas de qualidade ajudam no fortalecimento do conceito pessoal do trabalhador. Mas, mais importante do que a qualidade é o tipo da roupa, é se ela está adequada à função ocupada, ao nível de seriedade ou a outras características que o cargo requer.

Para ajudar na formação de uma boa impressão no ambiente de trabalho, separamos algumas dicas para você. Confira!



CUIDE DA SUA HIGIENE PESSOAL

Essa é uma necessidade imediata. Unhas e cabelos bem cortados, uso moderado do perfume e da maquiagem e os cuidados com a pele são indispensáveis para o profissional que deseja causar uma boa impressão no ambiente de trabalho.

MANTENHA UMA BOA POSTURA

A postura também é algo que influencia na formação da imagem profissional. É preciso encontrar o equilíbrio entre a singeleza e a autoconfiança para não passar a imagem de arrogância ou de pouca confiança em si mesmo. **Postura ereta e olhar seguro** são boas formas de passar segurança e competência.

ESCOLHA ROUPAS ADEQUADAS

A adequação das roupas diz respeito não só ao ambiente em que o profissional está inserido (ambiente corporativo, em geral, é um pouco mais formal) como também à função que ele exerce.

De todo modo, roupas bem passadas e com bom caimento no corpo ajudam a compor o look ideal para o trabalho. É preciso **evitar trajas muito justos**, com fendas, transparências ou que causem desconforto ao trabalhador, pois isso pode prejudicar o desempenho.



O COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO



O COMPORTAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Tão (ou até mais!) importante quanto o traje que o profissional elege é a forma como ele se comporta no ambiente de trabalho. E a palavra comportamento, aqui, tem um sentido amplo.

Se procurarmos em um dicionário o seu significado, veremos que é um conjunto de ações praticadas por um indivíduo e que podem ser observadas objetivamente pelos demais.

E, no meio corporativo, esse conceito é maximizado.

Se as pessoas já observam o nosso comportamento cotidianamente, no nosso convívio em sociedade, e o utilizam na formação de impressões a nosso respeito, no ambiente de trabalho essas impressões são potencializadas e servem para orientar a postura como nossos colegas e líderes vão agir conosco.

O comportamento, além de interferir na qualidade das relações interpessoais, também vai gerar uma impressão sobre o grau de confiabilidade, zelo com a função e competência de determinada pessoa.



O corpo fala, e a forma como nos comportamos tem muito a dizer sobre nós. Os nossos gestos e atitudes transmitem mensagens o tempo inteiro para as outras pessoas.

O tom de voz, por exemplo, denota o ânimo da pessoa. Por meio dele, poderemos entender se o indivíduo está calmo, nervoso, agressivo, com medo, além de várias outras impressões possíveis.

Sendo assim, **devemos ter cuidado com a linguagem corporal**. O conjunto formado por nossas características pessoais e as atitudes que tomamos no ambiente de trabalho determina qual é a nossa postura profissional.

Mas a postura profissional ou o comportamento não se restringem à etiqueta corporativa.

Eles também estão ligados ao campo ético, aos valores que o trabalhador demonstra possuir — isto é, como age com os colegas e com os chefes —, como trata os clientes e a importância que demonstra dar à função que ocupa na empresa.

Muitas vezes, atitudes simples acabam diferenciando um trabalhador dos demais e lhe conferindo mais respeitabilidade em relação aos seus colegas.

Ações comuns, como se manter bem informado sobre as condições do mercado, evitar trocar mensagens de WhatsApp durante a jornada e zelar pelo bom relacionamento com os colegas de profissão são atitudes que fazem a diferença e que agradam os líderes.

Manter um bom relacionamento com os colegas de trabalho é crucial para o sucesso profissional, e muitas demissões são provocadas devido à dificuldade de relacionamento entre os colaboradores.

O trabalho em equipe é essencial para que a empresa atinja as suas metas, além de interferir na qualidade do clima organizacional.



De forma mais sintética, eis algumas dicas sobre como se comportar no ambiente de trabalho para ter mais sucesso na profissão:

- » evite trajes inadequados;
- » mantenha um relacionamento pacífico e solidário com os seus colegas;
- » evite usar o telefone e as redes sociais durante o expediente;
- » mantenha-se distante de boatos e de fofocas;
- » não fale mal da empresa ou dos colegas de trabalho para outras pessoas ou nas redes sociais;
- » evite conversar ou rir muito alto no ambiente de trabalho, pois isso pode atrapalhar ou desconcentrar os seus colegas;
- » seja pontual, pois isso demonstra zelo e comprometimento com a sua função;
- » evite fazer brincadeiras de mau gosto com colegas ou com superiores;
- » mantenha-se atualizado sobre a sua profissão (acredite: só obtém sucesso quem o procura!).





COMO CONSTRUIR UMA BOA IMAGEM



COMO CONSTRUIR UMA BOA IMAGEM

Bem, já falamos sobre a importância da imagem pessoal e do comportamento no ambiente de trabalho, e esses são os 2 principais pilares para construir uma imagem positiva e construtiva no ambiente corporativo.

Estar bem apresentável, com trajés adequados e confortáveis, e manter uma boa conduta no trabalho são essenciais para o profissional ser respeitado e valorizado na sua profissão. Mas não é só isso.

O aspecto exterior é muito importante na formação de impressões e na transmissão de uma mensagem positiva do profissional acerca da sua competência e da sua dedicação.

Mas é preciso fazer jus a essa boa impressão. E isso somente é possível se, além de cuidar do aspecto externo, o indivíduo também procurar se manter atualizado sobre o seu segmento profissional.

Todos os dias, milhares de novidades acontecem no mundo, e isso tem impacto em quase todas as áreas profissionais. Os conhecimentos precisam ser constantemente atualizados. Além disso, surgem novas tecnologias que aprimoram as atividades no âmbito empresarial.



Um profissional preocupado com a excelência busca sempre se manter alinhado às inovações e não tem medo da mudança. **Ele sabe que as transições são positivas em vários aspectos e se dedica para não ficar desinformado ou obsoleto.**

Sabemos que as organizações têm um papel relevante nessa atualização por meio do fornecimento de cursos, treinamentos e desenvolvimento adequados da sua equipe de trabalho. Mas os funcionários devem aproveitar ao máximo cada oportunidade de aprender algo novo ou de se reciclar, evoluir e progredir na função.

O trabalhador que executa as suas atividades com paixão e com perfeição técnica, certamente, estará plantando em solo fértil, e em pouco tempo colherá os frutos do seu esforço e da sua dedicação. Afinal, **os líderes estão sempre atentos a esse engajamento.**





CONCLUSÃO



CONCLUSÃO

A imagem e o comportamento que cultivamos no ambiente de trabalho, além de dizer muito sobre as nossas habilidades e sobre o comprometimento com as nossas funções, também revelam um pouco do que somos enquanto seres humanos.

A imagem que transmitimos, embora seja um elemento visual, fala muito sobre nós, nos mais diversos aspectos da nossa vida. Já o comportamento é a expressão maior das nossas crenças, valores e objetivos. E tudo isso tem um peso substancial no ambiente de trabalho.

Comportamento é troca! Saber conviver é uma aplicação prática e geral da boa educação.

Nos tempos atuais, infelizmente, os encontros e as relações muitas vezes acontecem em locais públicos e de maneira apressada.

Seja disponível e flexível durante o tempo que dedicar ao outro, dê atenção, fale, mas escute também.

É indispensável saber estar na companhia dos outros.

O individualismo no ambiente de trabalho é um mal que causa danos às pessoas e aos negócios.

RACHEL JORDAN

IMAGEM E COMPORTAMENTO

Especializada em imagem, comportamento e protocolos internacionais, a Rachel Jordan busca, num trabalho personalizado, atuar de acordo com interesses e necessidades de cada cliente, valorizar suas melhores qualidades, trabalhando sua imagem pessoal e profissional.

Instrutora e palestrante, Rachel orienta empresas e pessoas, aplicando técnicas desenvolvidas por meio da sua experiência pessoal e profissional, bem como de formações realizadas em escolas de referências, tais como a renomada escola The Protocol School of Washington, entre outras.

