



# IMAGEN PERSONAL



El 93% de la  
primera impresión,  
depende de la  
apariencia.



## || ¿Qué es la imagen personal?

La imagen personal se transmite con la expresión del cuerpo, la voz, el rostro la vestimenta a través de colores y tejidos o texturas.

**TODO EL CONJUNTO  
DE CUALIDADES QUE  
TRANSMITIMOS.**



## || ¿Por qué es tan importante la imagen personal?

Porque nadie puede evitar proyectar una imagen.

Tu vestimenta y gestual, sea ejecutiva o casual, y comunicación no verbal habla por ti sin palabras.

Refleja tu liderazgo, seguridad personal, experiencia, nivel educativo, cultura, capacidad, dónde deseas llegar y, por supuesto, tu autoestima.



## || ¿Qué es la imagen personal?

Tenemos que conocer las cualidades que transmitimos para potenciarlas o neutralizarlas y conseguir el objetivo deseado.



Nuestra imagen esta íntimamente relacionada con nuestra IDENTIDAD:

• Quienes somos.

• Donde nacimos.

• Que gustos tenemos.

• Como nos sentimos.

## || ¿Qué te proyectan estas personas?



## || Mitos

1. ¿Realmente importa la primera impresión? La vista es mas rápida que el oído.
2. ¿Tener una buena imagen es sólo cuestión de saber de moda y estilo?
3. ¿Se puede cambiar la imagen de una persona o empresa?
4. ¿Mi imagen influye en la conducta de los demás hacia mi?



## || Autoestima

Para proyectar una buena imagen, primero debemos tener una buena imagen de nosotros mismos.



Es importante encontrar esa esencia que nos hace únicos e irrepetibles.

La regla de oro para transmitir una buena imagen es: “ESTAR A GUSTO Y SEGURO CON UNO MISMO”

## || ¿Qué importancia tiene el autoconocimiento?

- Saber realmente quién soy.
- Identificar cómo reacciono ante las dificultades: estrés.
- Cómo reformular planes y vivencias, mi autoimagen y valoración.
- Conocer qué es lo que quiero y lo que no.
- Resulta más sencillo trazar objetivos, metas y planes.



## || Saber Estar

Las maneras de comportarse indican a la otra persona con la que se está tratando, si puede confiar en nuestro comportamiento o no. Por mi comportamiento puede pensar que soy grosero, egoísta, indisciplinado, racista, sexista o si uno se mueve con naturalidad o con fingimiento.



## || La importancia de primera impresión

La primera impresión suele perdurar a lo largo del tiempo. De hecho, en muy pocas ocasiones, tenemos la posibilidad de cambiar lo que los demás perciben la primera vez que nos conocen.

Es por esto que es tan importante causar una muy buena primera impresión, sin importar que estemos aspirando a un puesto de trabajo, conociendo nuevas personas o cerrando un negocio.



## || ¿Qué es la imagen corporativa?

La imagen corporativa es la percepción del público sobre una empresa, el conjunto de creencias, actitudes, ideas, prejuicios y sentimientos de los consumidores sobre ese lugar.

Esa imagen no depende únicamente de los productos y servicios que ofrece la empresa sino también de la relación que establece con sus clientes, trabajadores y la sociedad en general.



## || La importancia de tu apariencia personal

La vestimenta para cualquier tipo de trabajo tiene que ser...



FAC

FUNCIONAL

+

ACERTADA

+

CÓMODA

## || ¿Qué me pongo para ir a trabajar?



- La primera impresión es la mas importante.
- Tu manera de vestir influirá en la valoración de la entrevista y el currículu.
- Tu imagen es tu carta de presentación.

## || Consejos de imagen personal



- Infórmate sobre la empresa a la que vas a entrar.
- Que tu vestimenta vaya acorde con la imagen y el puesto donde quieres trabajar.
- Aprende a combinarte las prendas y complementos.
- La discreción será tu mejor aliada.
- Tu imagen transmite tus valores.

## || La importancia de tu apariencia personal

Los puntos mas importantes en el arreglo personal son:



- EL CUIDADO DEL CABELLO



- EL CUIDADO DEL ROSTRO



- EL CUIDADO DE LAS MANOS



- EL CUIDADO DEL CALZADO

## || La importancia de tu apariencia personal



## || La apariencia personal en el trabajo

La buena presentación incluye los siguientes aspectos:

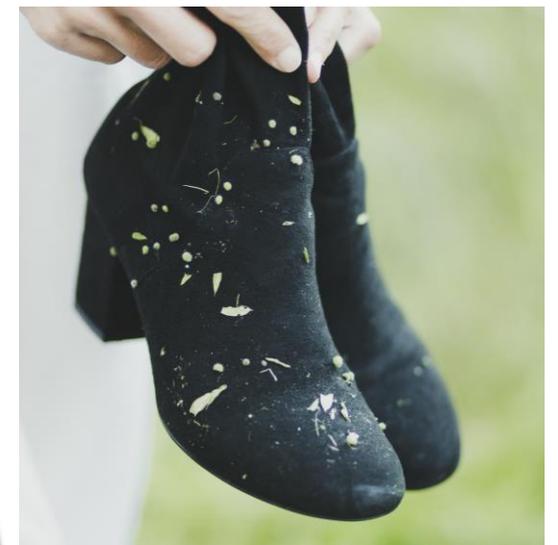
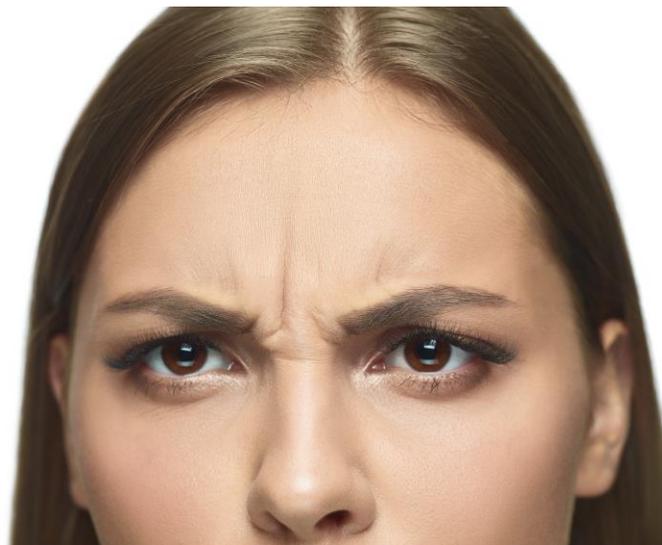
- Aseo personal
- Maquillaje y peinado discreto
- Uniforme limpio y planchado
- La postura



## || Fallas en la imagen personal

- Un apretón de manos blando.
- Falta de contacto visual, especialmente durante el saludo.
- Ausencia de sonrisas.
- Falta de entusiasmo durante la presentación.
- Ropa arrugada.

- Manchas en la ropa.
- Cabello sucio o despeinado.
- Uñas sucias.
- Zapatos estropeados y sucios.
- Dientes sin lavar- mal aliento.



## || Amabilidad y Cortesía

- Dar la bienvenida al huésped.
- Saludar.
- Sonreír.
- Poner atención a la palabra del cliente.



- Ver a los ojos y de frente.
- Tratar al cliente con respeto y de usted.
- Al hablar con el huésped hacerlo en forma amable, entusiasta y cortés.

- Responder rápida y eficientemente a las preguntas de los clientes o compañeros.
- En caso de no saber la respuesta ayudarse con otros compañeros.
- Pedir ayuda al jefe inmediato cuando se tienen muchos clientes y no pueden atender con rapidez.



- Anticipar las necesidades de los clientes.
- Ceder el paso a los clientes.
- Guardar la “distancia” con los clientes.
- El cliente es primero, se debe dar prioridad a su atención.
- No abrumar al cliente.

- Ser discreta.
- Ofrecer ayuda a ancianos, niños o personas con discapacidad.
- Ser amable y atento con los clientes o personas que llaman por teléfono.
- Decir por favor y gracias.
- Cuidar el vocabulario, gestos y expresiones corporales.



## || Actitud

- Valorar al cliente Ser positivo (jamás hacer comentarios negativos del hotel ante el cliente)
- Ser responsable.
- Ser puntual.



- Ser honrado.
- Ser buen compañero(a).
- Tener respeto para los compañeros.
- Trabajar en equipo.
- Unión con sus compañeros y jefe de departamento.
- Deseo de aprender.

# || ¿Qué imagen quieres proyectar?

