



*Lexa design & events*

*Spółka z o.o.*

---

## DRESS CODE

### aktywizacja kobiet oraz wizerunek w firmie

### ( OFERTA SZKOLENIOWA)

Zastawialiście się Państwo jaki wpływ na kobietę ma zadowolenie ze swojego wyglądu?

To również bardzo ważna kwestia w sferze dobrego samopoczucia kobiety szczególnie po okresie pobytu w domu związanym z urodzeniem dzieci lub okresem bezrobocia

W tym szkoleniu pokażemy Państwu jak wizerunek może pomóc w osiągnięciu samoakceptacji oraz ułatwić powrót do aktywności zawodowej.

Po zakończonym szkoleniu uczestniczka **zdobędzie wiedzę** na temat:

1. Zasad dress codu.
2. Zasad dobrego wizerunku – co jest dobrze odbierane przez otoczenie oraz w biznesie, a co dyskwalifikuje nas jako osoby godne zaufania.
3. Podstaw wiedzy o kolorach i sylwetce
4. Co to jest basic i jaką rolę odgrywa w stylizacji.
5. Mocy dodatków, które sprawiają, że nasze stylizacje są wyjątkowe lub wręcz przeciwnie.
6. Doboru garderoby w zależności od:
  - Miejsca i sytuacji , w której się znajdujemy
  - Indywidualnych potrzeb, zasobów i możliwości finansowych
7. Błędów stylizacyjnych jakie popełniamy przy doborze garderoby do pracy i nie tylko.



Oraz **nabędzie umiejętności** takie jak:

1. Umiejętność doboru garderoby stosownie do miejsca i sytuacji ( biuro, rozmowa kwalifikacyjna, spotkanie biznesowe, impreza firmowa, bankiet) oraz indywidualnych potrzeb i możliwości ( rodzaju urody i figury, możliwości finansowych)
2. Dobór kolorów stylizacji do pracy i nie tylko.
3. Jak za pomocą ubioru podnieść swoją atrakcyjność i osiągnąć samozadowolenie.
4. Jak za pomocą prostych i niedrogich sposobów uatrakcyjnić swoją garderobę.
5. Stosowanie tricków stylizacyjnych - uwydatnienie zalet figury, a ukrycie ewentualnych jej wad.
6. Umiejętność zmieniania stylizacji bazowej za pomocą dodatków.
7. Zachowanie dobrego smaku w doborze garderoby w zależności od wieku, miejsca, otoczenia
8. Sposobów stosowania dodatków ( wiązanie apaszek, szalików, dobór biżuterii, torebek i butów )



## Program szkolenia:

1. Przedstawienie prowadzącego i tematyki wykładu
2. Definicja dress codu
3. Co mówi o nas nasz ubiór i co wpływa na nasz wizerunek.
  - ubiór jako wyraz szacunku dla siebie samych
  - ubiór jako wyraz szacunku do klienta
  - ubiór jako wyraz szacunku do miejsca, w które się udajemy
  - podstawowe zasady dobrego wizerunku
4. Ubiór do pracy:
  - Kolory
    - kilka słów o rodzajach kolorów
    - dobór kolorów do typu urody
    - kolory używane w biznesie
    - kolory niedopuszczalne w biznesie
  - bluzki, spódnice, spodnie, żakiety, swetry, sukienki – omówienie stylu tych części garderoby oraz zwrócenie uwagi na dobór ich rozmiaru, a także odpowiednich garderobuy odpowiedniej do pracy
  - buty i inne dodatki – biżuteria, torebki, paski, apaszki, szaliki – omówienie ich doboru do ubioru na co dzień jaki i do pracy oraz ich kolorystyki a także znaczenia dodatków w stroju.
5. Ubiór na spotkanie i negocjacje – jak ubrać się by dodać sobie pewności siebie, ale w dobrym smaku.
6. Spotkanie po pracy – ubiór 2 w 1
7. Impreza rodzinna lub firmowa
  - kiedy elegancko
  - kiedy na luzie
8. Wyjazd na wczasy, wycieczkę lub firmowy – co zabrać.
9. Nastąpiło lato – jak ubierać się do pracy w upalne dni aby zachować dobry smak i zawsze wyglądać elegancko.
10. Zajęcia warsztatowe - praktyczne zastosowanie nabytej wiedzy
  - tworzenie przez uczestniczki własnych pomysłów stylizacyjnych
  - dobieranie odpowiednich dodatków w oparciu o daną stylizację

- zabawa kolorem – jak łatwo zmieniamy swój wizerunek dobierając zmieniając kolor dodatku lub elementu stylizacji
- warsztaty wiązania szalików i apaszek
- wskazywanie przez uczestniczki błędów stylizacyjnych na podstawie materiałów szkoleniowych
- jak ubrać się do biznesowej sesji zdjęciowej

11. Pytania i odpowiedzi oraz dyskusja

12. Konsultacje indywidualne:

- podstawowa analiza sylwetki
- podstawowa analiza kolorystyczna
- indywidualne porady dotyczące doboru stylizacji i dodatków odnośnie przeprowadzonych analiz oraz upodobań uczestniczki.



### **METODY SZKOLENIA:**

Szkolenie podzielone jest na 2 części

50% - część wykładową

50% - część warsztatową gdzie analizujemy i utrwalamy nabytą wiedzę oraz konsultacje indywidualne

Czas trwania szkolenia – 6 godzin lekcyjnych

Cena: 120 zł od osoby ( możliwa negocjacja ceny dla większych grup )

Szkolenie skierowane jest do kobiet w każdym wieku pragnących zaistnieć na rynku pracy po przerwie lub pogłębić wiedzę w zakresie wizerunku, co w przyszłości będzie skutkowało rozwojem zawodowym.

Serdecznie zapraszam do współpracy.

**Prowadząca:**



**Aleksandra Świąder - Profesjonalny stylistka ubioru oraz organizator imprez.**

Ukończyła indywidualny specjalistyczny kurs dla kandydatów na stylistów ubioru w Europejskiej Akademii Wizerunku „Eurolook” w Warszawie.

Na co dzień jest indywidualnym doradcą ds wizerunku oraz personal shopperem , a także stylistką sesyjnym.

<https://www.maxmodels.pl/stylista-aleksandra65.html>

Współpracuje z wieloma fotografami, wizażystkami, kosmetologami, trenerami fitness, co pozwala przeprowadzać jej metamorfozy wizerunkowe swoich klientów

Organizuje także pokazy mody oraz konkursy piękności dla kobiet dojrzałych – była przedstawicielem w Polsce Konkursu Missis Models, który jest czeskim projektem

Współpracowała z redakcją wydawnictwa „Moda & Styl” w zakresie współorganizacji gal i eventów modowych jak również pracowała jako korektor wydania gazety.

Jest autorką stylizacji Krzysztofa Drabika do półfinału konkursu „Mam Talent”

<http://mamtalent.tvn.pl/wideo,1912,v/krzysztof-drabik-i-jego-pokaz-plonacych-butelek,1354619.html>

Bardzo ważną częścią jej pracy są szkolenia w zakresie wizerunku tak biznesowego jak i osobistego, gdzie dzieli się swoją wiedzą a także z powodzeniem tworzy własne eventy stylizacyjne, gdzie „na żywo” we współpracy z modelkami pokazuje jak wielką moc ma nasz wizerunek i jak prostymi środkami można go zmieniać oraz pokazuje że człowiek jest piękny i może zmienić swój styl w każdym wieku.

