



EL CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

EL CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL EN EL ÁMBITO LABORAL



1. IMAGEN PERSONAL EXTERNA NUESTRO ASPECTO

1.1 EL ASPECTO FACIAL

1.1.1 CUIDADO FACIAL

1.1.1.1 Aspectos de la piel del rostro y los mensajes que transmiten.

1.1.1.2 Auto higiene facial.



1.1.2 DECORACIÓN FACIAL

1.1.2.1 Diferentes tipos de maquillajes

1.1.2.2 El maquillaje para entrevista de trabajo.

1.1.2.3 Maquillaje alternativo.

1.1.2.4 ¿Y los hombres...?

1.1.2.5 Barbas, bigotes, perillas, patillas...

1.1.2.6 Unos consejos para el afeitado.

1.1.3 AUTOMAQUILLAJE

1.1.3.1 Automaquillaje.

1.1.3.2 Piercing's, tattoos.



1.2 EL CABELLO

1.2.1 HIGIENE CAPILAR

1.2.1.1 Pasos del lavado.

1.2.1.2 Puntos a tener en cuenta.

1.2.1.3 Tipos de cuero cabelludo y cabello.

1.2.1.7 ¿Con qué lavar y acondicionar mi cabello?



1.2.2 PEINADO Y AUTOPEINADO

- 1.2.2.1 Tipos de peinado.
- 1.2.2.2 Peinados.
- 1.2.2.3 ¿Qué transmitimos a través del peinado?.
- 1.2.2.4 Lo que transmite el color del cabello.
- 1.2.2.5 ¿Suelto o recogido?
- 1.2.2.6 ¿Qué pasa con los demás peinados y cabellos?.



1.3 LA INDUMENTARIA

- 1.3.1 Unas pistas.
- 1.3.2 Estilos de la Indumentaria profesional y sus significados.
- 1.3.3 Los colores en la Indumentaria profesional y sus significados.
- 1.3.4 Las formas en la uniformidad y sus significados.
- 1.3.5 Los complementos.



1.4 LOS OLORES

- 1.4.1 Los olores corporales.
- 1.4.2 Los perfumes.

1.5 EL TACTO

- 1.5.1 El cuidado de las manos.
- 1.5.2 Las uñas.



2. IMAGEN PERSONAL INTERNA. HABILIDADES SOCIALES Y SABER ESTAR.

2.1 COMUNICACIÓN DE CORTESÍA

- 2.1.1 La voz.
- 2.1.2 Entonación.
- 2.1.3 Expresión verbal.
- 2.1.4 Sonidos.
- 2.1.5 Tics.



2.2 LA MIRADA

- 2.2.1 ¿Qué transmite nuestra mirada?.
- 2.2.2 La mirada unida al gesto de la cabeza.
- 2.2.3 Barreras en la mirada.



2.3 EL SALUDO

- 2.3.1 El apretón de manos.
- 2.3.2 Consejos para el saludo.
- 2.3.3 La personalidad a través del saludo.
- 2.3.4 El buen apretón de manos.
- 2.3.5 Algunas modalidades.
- 2.3.6 El diálogo en el saludo.
- 2.3.7 El beso como saludo.
- 2.3.8 El tuteo.



2.4 GESTICULACIÓN

- 2.4.1 Manos y brazos.
- 2.4.2 La sonrisa.
- 2.4.4 Caminar
- 2.3.5 Tics a evitar.
- 2.4.3 Proxemia.

- 2.4.3.1 ¿Qué es?
- 2.4.3.2 Su uso.
- 2.4.3.3 Niveles.

- 2.4.4 Bipedestación.