МОУ «СОШ№7» г .Коряжмы Архангельской области

Михина Татьяна Александровна

Предмет: элективный курс «Лидерство» ( 9 класс)

**Тема: «Формирование собственного имиджа»**

**Цели:**

1.Познакомить учащихся с понятием «имидж», технологией его формирования

2.Развивать навыки формирования собственного имиджа

3. Воспитывать адекватную самооценку личности , стремление к самосовершенствованию.

**Организационный момент.**

**Мотивация:** Представьте ситуацию: вы находитесь в незнакомой компании, хотите понравиться окружающим. Как вы будете добиваться успеха? ( ответы учащихся)

Конечно, вам следует подумать об имидже. Встретят по одежке, а затем оценят по словам, манере общаться и многому другому

**Имидж** - [от англ. image — образ] — целостное видение конкретного социального объекта, построенное на базе его стереотипизированного восприятия, эмоционально окрашенный схематизированный образ этого объекта, представленный в сознании его социального окружения.

 Современные имиджмейкеры и психологи предлагают следующую технологию формирования имиджа, состоящую из шести этапов:

1. Определение стартовых условий — задач, с помощью которых работать над привлекательной внешностью

2. Создание внешности (подбор одежды, макияжа, прически, жестов, походки, мимики).

3. Отработка коммуникативной механики: развитие коммуникативных умений, ораторского искусства.

4. Овладение эффективной поведенческой техникой (совершенствование культуры поведения, искусства оставлять хорошее впечатление о себе, изучение тактики действий в конфликтных ситуациях).

5. Реализация здорового образа жизни.

6. Постоянное самообразование.

Сегодня мы с вами познакомимся с технологией создания внешности и отработкой коммуникативной механики

Одежда всегда украшает человека. Она указывает на социальную принадлежность.

**Задание №1**Какими вы видите себя? Какими вас видят окружающие ? Изобразите свой портрет. Изобразите своего соседа и поменяйтесь портретами. Что совпадает, а что нет?

( анализ выполненной работы)

Как видите, не всегда мы правильно оцениваем самих себя. Попытаемся подкорректировать свой внешний вид. Ведь по одежке встречают….

 Подбирая себе одежду, человек должен учитывать пропорции своего тела. Используя метод Любовь Аксеновой, мы постараемся определить оптимальную длину юбки, пиджака, брюк для вашей фигуры, благодаря которым вы будете выглядеть идеально.

**Задание №2 (** работа в группах)

Определите свои мерки: норму груди, норму бедра, нормы роста. По предложенным формулам рассчитайте максимальную и минимальную длину пиджака, юбки. Например: норма бедра- 4,8 см, норма роста=5,3см. Длина юбки – мини равна: 4,8х3+ 5,3х 6=47,4 см). При росте 168 см и объеме бедер 96 см минимальная длина юбки равна 47,4 см. Меньше нельзя, получится обрубок. При подборе одежды мы должны это помнить.

**Задание № 3** Выберите из предложенных рисунков модель деловой одежды для себя.

Подберите прическу и макияж. Объясните свой выбор.

(Представление работ.)

 Наполеон Бонапарт говорил: «Кто не умеет говорить, тот карьеры не сделает».

От выбора правильного слова зависит сила его воздействия. Здесь могут оказать помощь следующие рекомендации: ( использованы интернет- ресурсы)

 Включайте в ваши фразы активные глаголы и избегайте употребления пассивных существительных

Очень важно также научиться создавать особые эффекты:

* эффект первой фразы (первая фраза должна сразу приковывать к вам внимание);
* эффект аргументов (речь должна быть обоснованной, убедительной, логичной, способствующей размышлению);
* эффект интонации и паузы (интонации и паузы вызывают у слушателей ассоциации и побуждают их вносить свои предложения);
* эффект художественной выразительности (грамотное построение предложений, правильные ударения в словах, использование метафор, гипербол и т.п.);
* эффект релаксации (успех будет иметь тот, кто умеет вовремя пошутить, вставить остроумное замечание, ведь юмор создает естественную паузу, сближает и настраивает слушателей на благожелательный лад);
* эффект распределения (один из действенных риторических приемов: заранее продуманное распределение в речи новых мыслей и аргументов, периодическое подчеркивание уже высказанных важных положений).

**Задание № 4**

Составьте свое выступление на 3 минуты, учитывая рекомендации ,по теме « Школьные годы чудесные»

( Анализ и подведение итогов)

**Рефлексия:** продолжите фразу: Я считаю, что мне надо……

 Я считаю, что и так хорошо….