

transmitimos e, ao mesmo tempo, no nosso estado de espírito. Há cores que ajudam a criar uma imagem de autoconfiança e de autoridade como por exemplo o vermelho e o azul elétrico. Outras, como o bege e verde, ajudá-lo-ão a aproximar-se mais facilmente das pessoas. Para as outras pessoas confiarem mais facilmente em si, é aconselhável o uso de azul escuro.

5. Cuide dos pormenores como o seu cabelo e as suas unhas, evidenciando ter também atenção para os pormenores no trabalho.

6. A imagem profissional também é formada através daquilo que comunica nas redes sociais. Tenha sempre cuidado com comentários e opiniões pessoais no âmbito profissional, para não prejudicar a sua reputação.

7. “Last but not least”, tenha cuidado com a sua forma de falar e a sua linguagem corporal, principalmente quando vai ter com alguém pela primeira vez. Um aperto de mão firme, o contato visual, uma postura descontraída mas direita e um sorriso são ingredientes-chave para estabelecer empatia e transmitir qualidades de liderança.

* *A Color me Beautiful é uma empresa líder mundial na área de consultoria de imagem pessoal e empresarial, com 30 anos de experiência neste setor de atividade.*

Manon Rosenboom Alves - Formadora e Consultora de Personal Branding & Imagem Profissional. Colour me Beautiful Portugal*

A importância da Imagem Pessoal

O mundo de hoje é um mundo de perceções cada vez mais fugazes e superficiais onde a apreensão visual imediata é aquela que muitas vezes convence e determina o julgamento!

De facto, a primeira imagem/contacto que temos de, e com alguém, ou com alguma coisa, é quase sempre determinante para o relacionamento futuro que teremos com aquela pessoa ou coisa...

É a primeira impressão que fica! É a marca que se deixa! É a forma como a recordaremos na sua ausência ou na falta dela!

E se é mais verdade, mas não verdade absoluta relativamente às coisas, nomeadamente em objetos de arte, onde sensorialmente esgotamos a relação, o mesmo não se pode dizer com a mesma veemência das pessoas!

E apesar de não se poder negar que não há uma segunda oportunidade de causar uma primeira boa impressão, a experiência de vida tem-me trazido boas e más surpresas, no sentido em que ao aprofundar a

relação com os outros, fui constatando que se nuns casos se afirmam, noutros se invertem essas primeiras perceções das pessoas que fui e vou conhecendo...o que me leva hoje a dizer, com a sabedoria acumulada ao longo dum caminho já bastante percorrido, que vale sempre a pena conhecer melhor cada pessoa que connosco se cruza, quer a nível profissional quer pessoal, dando sempre uma segunda e terceira oportunidade e relevando para segundo plano as primeiras perceções, sobretudo quando estas são menos positivas.

No mundo das aparências que se vive nos dias de hoje, em que a maioria dos seres humanos gerem as suas emoções, e relações, através de meras interações nas redes sociais, em que quase tudo é maquilhado e etéreo, onde se inventam ao mais ínfimo detalhe personalidades e imagens que se “postam” como sendo reais mas que não passam de pura ficção, perde-se o conteúdo e falta a autenticidade da relação humana, na qual os olhares, a linguagem corporal, as empatias, os comportamentos, o carácter e os valores têm um papel determinante (os quais naquela *second life* deixam de existir, o que é dramático).

É como um produto do qual apenas compramos a embalagem, sem chegarmos a conhecer ou avaliar o seu conteúdo! Como um filme de desenhos animados, de onde as pessoas teimam em não sair, um sonho do qual não querem acordar...

Na vida real não basta Parecer, é também, e sobretudo, preciso SER!

No fundo nós somos apenas aquilo que conseguimos ser através dos relacionamentos que temos, e não aquilo que achamos que somos. Só vendo-nos a nós próprios em ação, pode-mos ter a consciência correta do que realmente somos!

Nuno Pinto de Magalhães - Diretor de Comunicação e Relações Institucionais da Sociedade Central de Cervejas

