

# Fedezzük fel önmagunkat a stílus által



Dr. Bittó Renáta

PROTOKOLL ÉS VISELKEDÉSKULTÚRA SZAKÉRTŐ



Gondolj egy olyan személyre, aki számodra a stílusosságot szimbolizálja?

Milyen jellemzőket/jelzőket társítanál hozzá?



egyedi

egészséges  
énképpel  
rendelkező



autentikus

hiteles



önazonos

kifinomult





Van másik...Sőt még a protokolláris „vétkeket” is elnézzük neki(k)...de van kakukktojás (kép) is 😊



1.



2.



3.



4.

A saját házunk táján keresgélve...





# Egy „kép” többet mond minden szónál

A külvilágból származó információk  
mintegy 60-80 %-át vizuális módon  
dolgozzuk fel

Szemrevételezzük az illetőt

Személye egységes LÁTVÁNYKÉNT  
jelenik meg



# Milyen sorrendiségben áll össze a teljes kép?

## A felismerés KÜLSŐ szintjei:

Alak – lásd. sziluett

Méret -lásd. magasság, testalkat



„adott”(ság)  
STATIKUS elem

Alkalmazott szín, forma – lásd. öltözködés /ruha



változtatható,  
DINAMIKUS elem

A FORMÁBÓL/KÜLSŐBŐL következtetést vonunk le a TARTALOMRA vonatkozóan



A mesében a herceg Hamupipőke személyiségébe esett bele?





Mi MÁSOKRÓL ...<http://www.joelpares.com>



<http://www.joelpares.com>



# Pro és Kontra

Az, hogy milyennek látunk valakit, meghatározza

- hogyan viselkedünk vele,
- hogy viszonyulunk hozzá,
- mennyire figyelünk rá,
- mennyire tartjuk érdekesnek, értékesnek, fontosnak.

Az öltözetünk, illetve megjelenésünk nemcsak a Rólunk kialakított képet, hanem a MAGUNKRÓL kialakított énképünket, a pillanatnyi hangulatunkat, gondolkodásmódunkat is formálja.



# Melyik képen tűnik magabiztosabbnak az adott személy?



1.A  
vagy  
1.B



2.A  
vagy  
2.B



3.A  
vagy  
3.B

# A home office rejtelvei

Máshogy „viseljük” a gondolatainkat (is) öltönyben/kosztümben, mint anélkül...”



# A megjelenés

A külvilággal való kommunikáció a KÜLSŐ jegyeken keresztül ölt testet.

a kibocsátó oldaláról

A befogadó oldaláról

egyfajta önkifejezési mód

A külső jegyek alapján alakít ki véleményt az egyénre vonatkozóan

LÁTTATNI;  
valakinek LÁTSZANI  
vagy éppen  
beleolvadni ?

a legbeszédesebb

A NON verbális kommunikáció része

egyéni észlelés/percepció

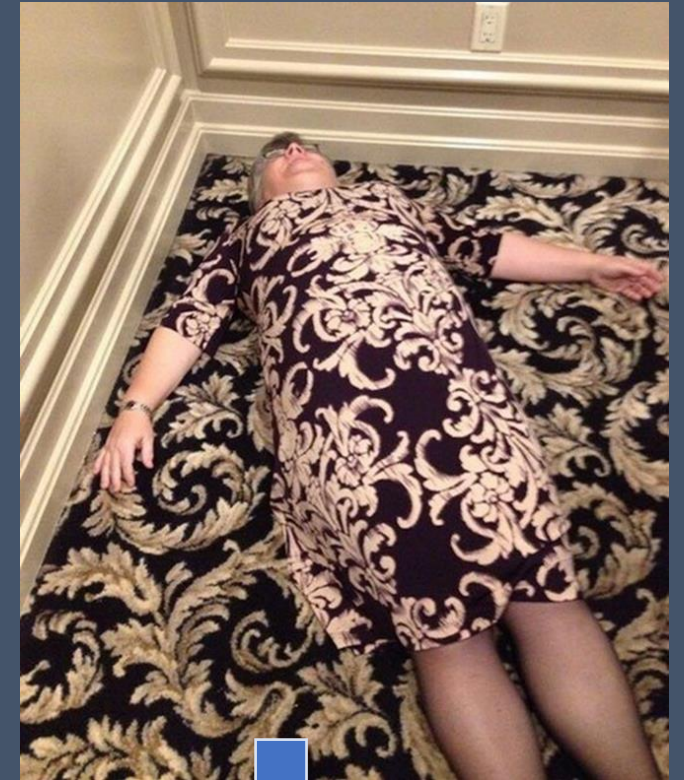


# Melyik képnek mi az üzenete?



A színek által

láthatóvá válni ,  
kitűnni a  
tömegeből  
versus  
láthatatlanná  
válni, beolvadó  
„üzemmódot”  
alkalmazni ?!



A formák/minták  
által

Szerinted MÁSOKNAK -a megjelenésed alapján-  
Veled kapcsolatban milyen jelzők jutnak az  
eszébe?

Milyen hívószavakat szeretnél elültetni a másik  
fejébe?

# A szavainkból szemezgetve





# Variációk egy témára...



Milyen  
üzenetet  
hordoz a két  
kép?



# A stílus megtestesítője, kivitelezési eszköze: a megjelenés



az  
értékrend

...

a magunkkal  
való viszony...

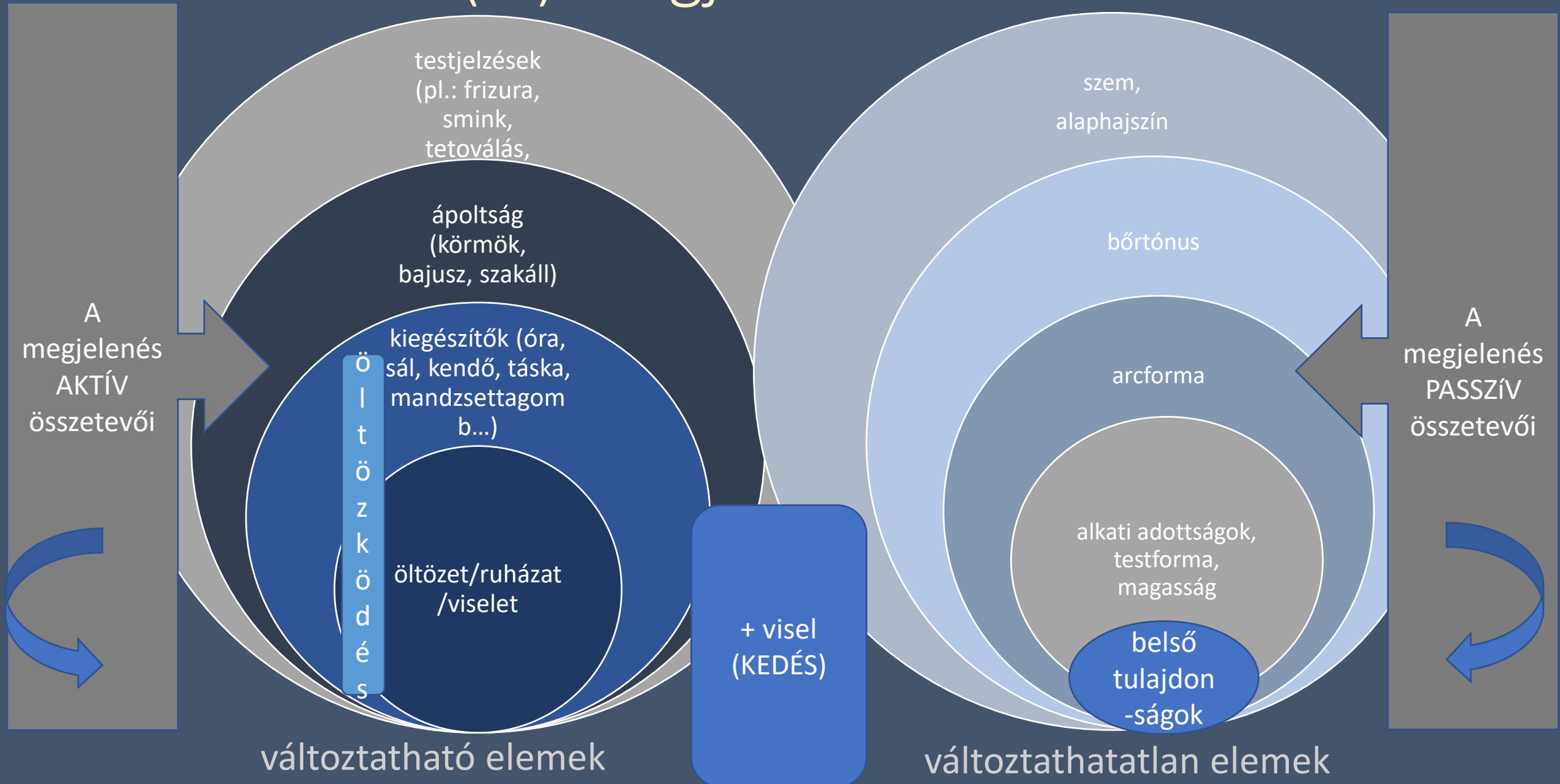
a helyzethez való  
hozzaállás ...

a másik félhez  
való  
viszonyulás...

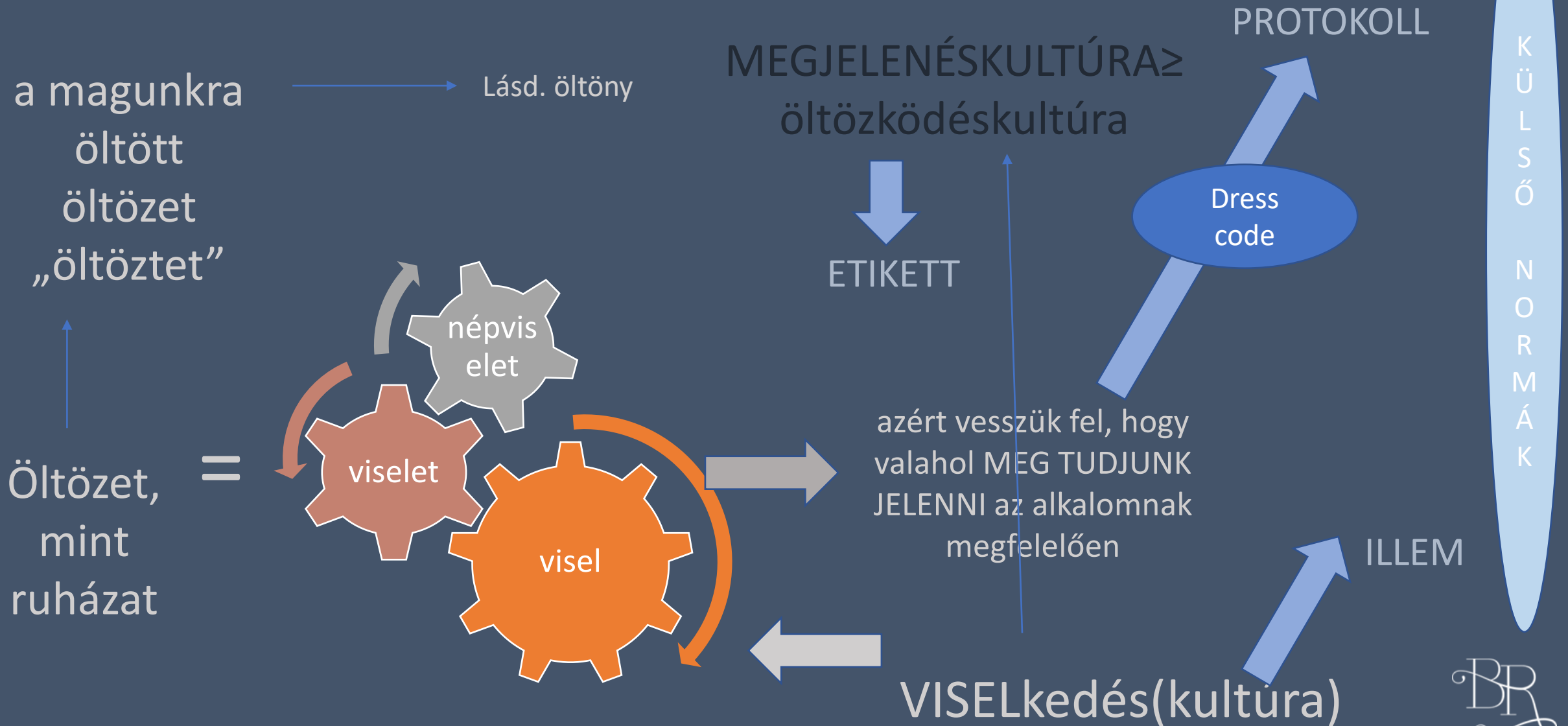
...mintha egy szavak nélkül átnyújtott névjegykártya lenne,

hiszen mindent elmond Rólunk, amit tudatosan és/vagy tudattalanul „üzenni” kívánunk

# öltözködés (<) megjelenés+ viselkedés= STÍLUS

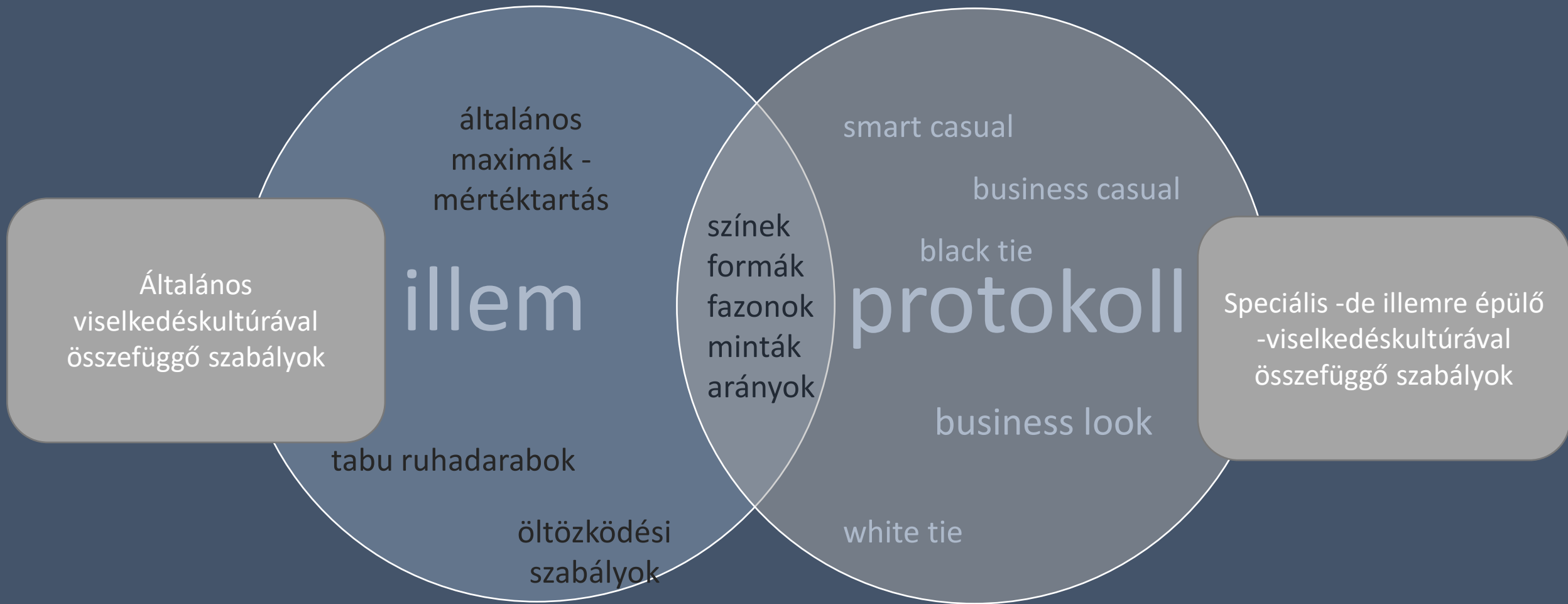


# Viseljük 😊 vagy hordjuk ☹️ a ruházatunkat/öltözékünket??





# Milyen témakört ölel fel?



Vajon mitől leszünk stílusosak?



# A mértéktartás megnyilvánulási formái

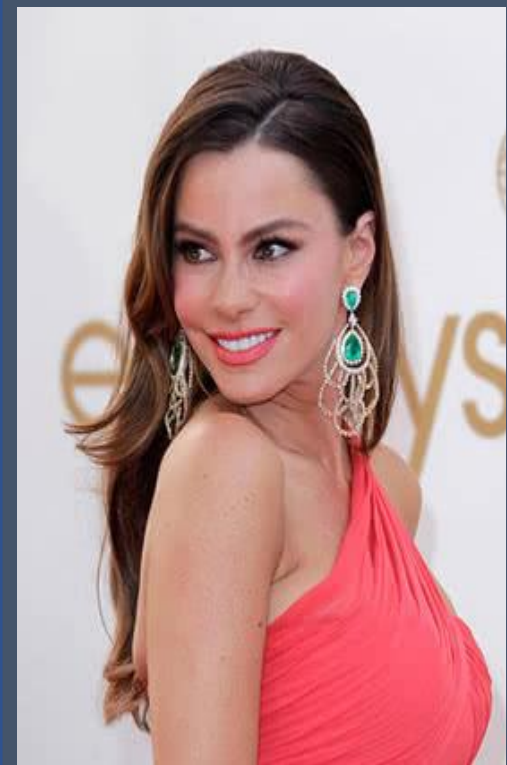
## Ad.1. A kevesebb néha több-ÉKSZER

❑ Mielőtt elmegy otthonról, nézz tükörbe és vedd le egy kiegészítőt. Úgy is bőven elég lesz rajtad....

❑ Sőt, ha valami hangsúlyos, akkor abból csak egy legyen- ez a szabály nem csak a kiegészítőkre vonatkozik.

Pl.

- ✓ vagy szemet kiemelni, vagy szájat.
- ✓ Domináns színű körömlakk- visszafogott ruházat,
  - ✓ elegáns óra- emellé már semmi
  - ✓ ékszergyűrű- egyszerű manikűr



# A mértéktartás megnyilvánulási formái

❑ A protokoll szerint legfeljebb 7 darab ékszer viselhető NAPPAL: ebbe beletartozik a fülbevaló mindkét párja, a gyűrű, az óra, a karkötő, a kitűző is.



❑ Igazítsuk testméreteinkhez a kiegészítőink méretét is  
alacsonyabbak kevesebbet-  
teltebbek –kisebb, de hangsúlyosabb  
darabokat



❑ Összhang: aranyszínű órát ne párosíts ezüst ékszerrel.





Épp elég-  
túl sok(kkk)

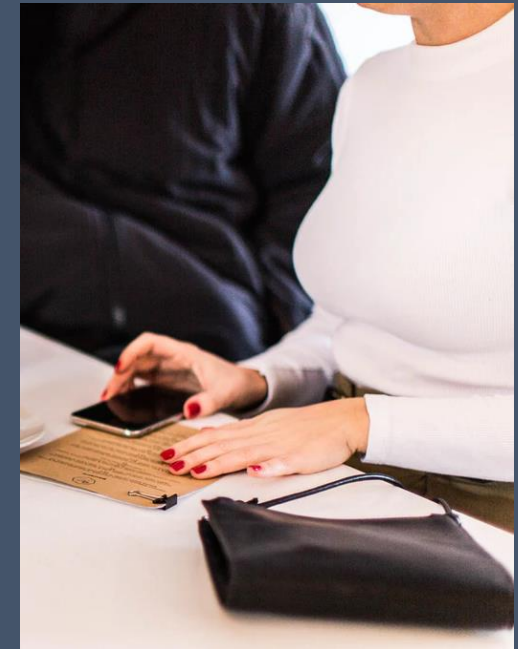


# túl sok(kkk) -épp elég





# Ad.2. A kevesebb néha több KÖRMÖK a túl sok(kkk)tól az épp elégig



## Ad.3. A kevesebb néha több SMINK



1.



2.



3.

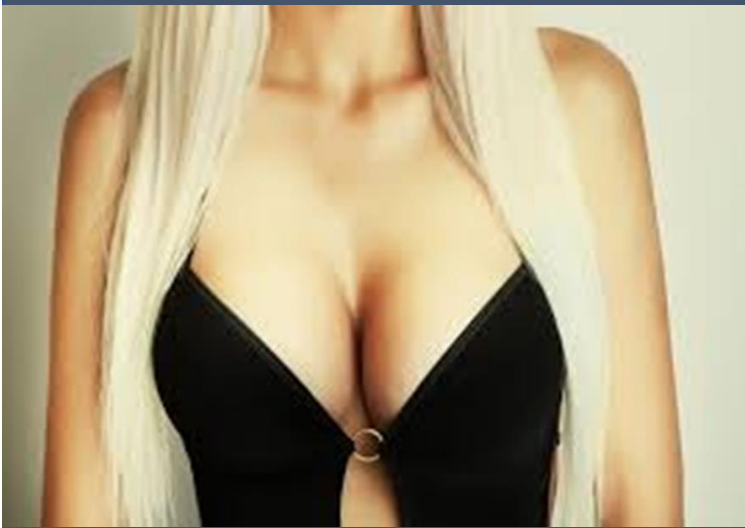


4.

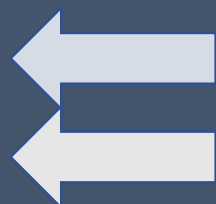
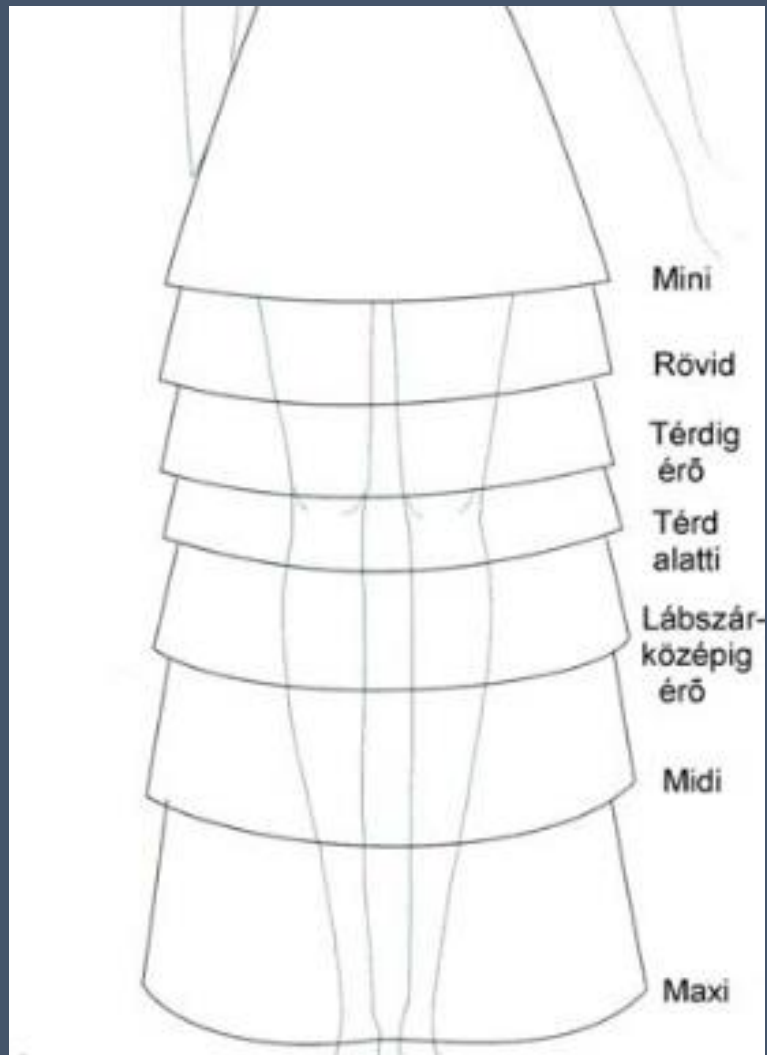
Számodra melyik a kakukktojás? Miért?



# „DEKOLTÁZS” versus mellkas



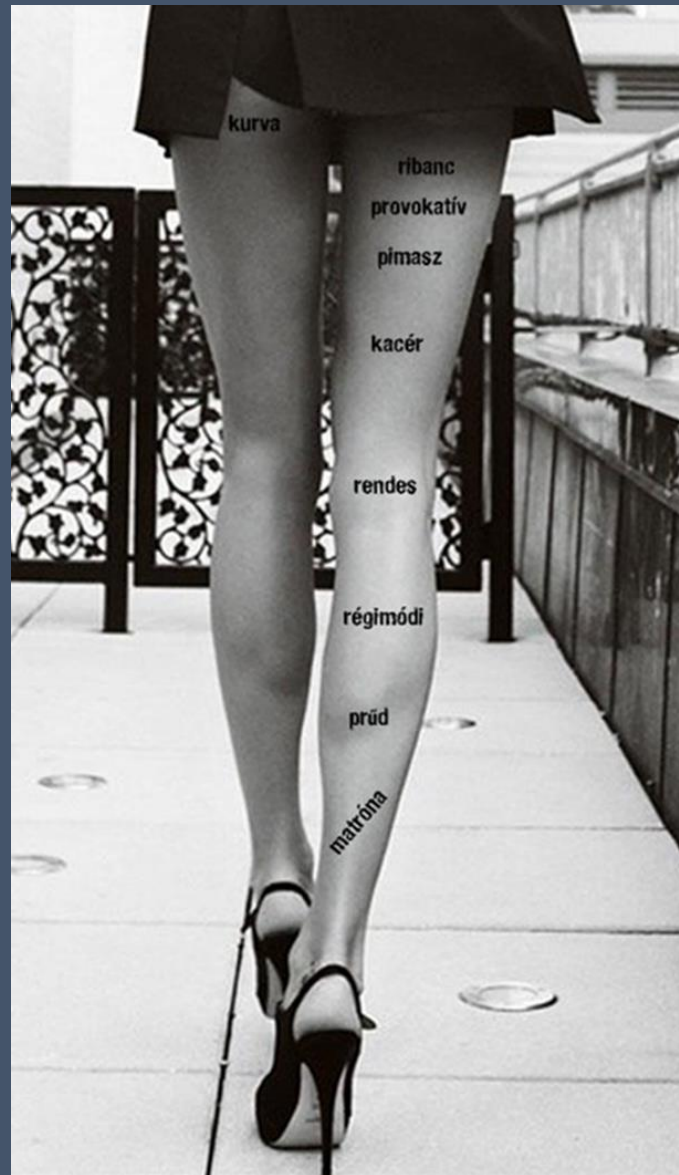
# Ad.4.1 Túl rövid, túl hosszú...NŐK



lady mini  
mezzo

térd fölött ,illetve  
alatt 2 kisujjnyira

# Szoknyahossz értelemzési szótár másképpen...☺



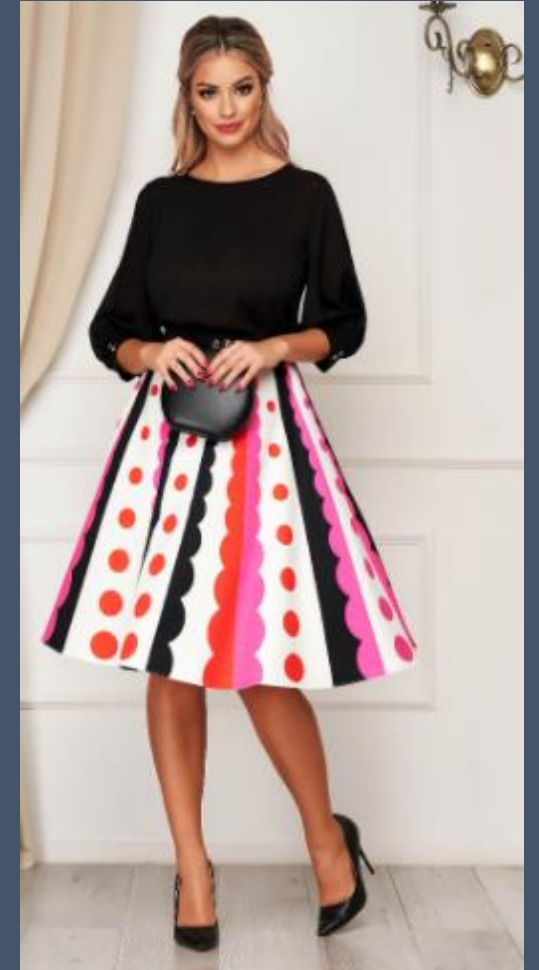
# Nadrághossz értelmezési szótár másképpen...☺





# Mezzo ☺

- ☐ A majdnem MINDENKINEK ELŐNYÖS szoknyahossz: már éppen takarja a térdkalács domborulatait, és karcsúbbá, nyúlánkábbá teszik az alsó lábszárat.





❑ Mindenki számára ELŐNYTELEN  
a vádli közepét elvágó  
szoknyahosszhoz + a bokát  
elvágó pántos cipő dupla hiba



# Ad.4.2 Túl rövid, túl hosszú...FÉRFIAK

Egy, csak egy legény van, talpon a vidéken...



1.

2.

3.

4.

5.



A „trottyos” ellenpéldája- amikor túl rövid (és túl „slim”)

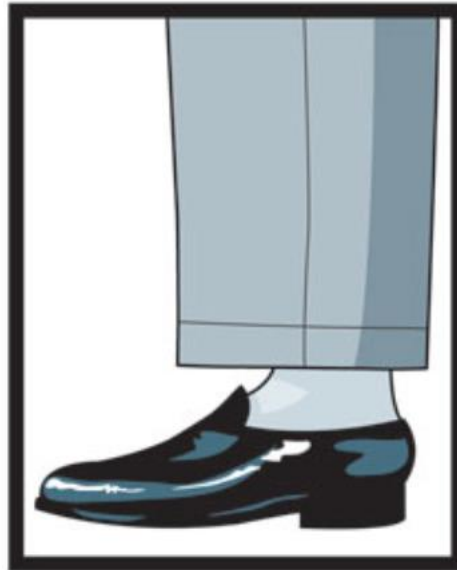


# Megfelelő nadrág hossz

Egy törésvonal elől úgy, hogy a cipő felső részéhez hozzáér,  
hátról viszont nem gyűrődik meg



Pont jó



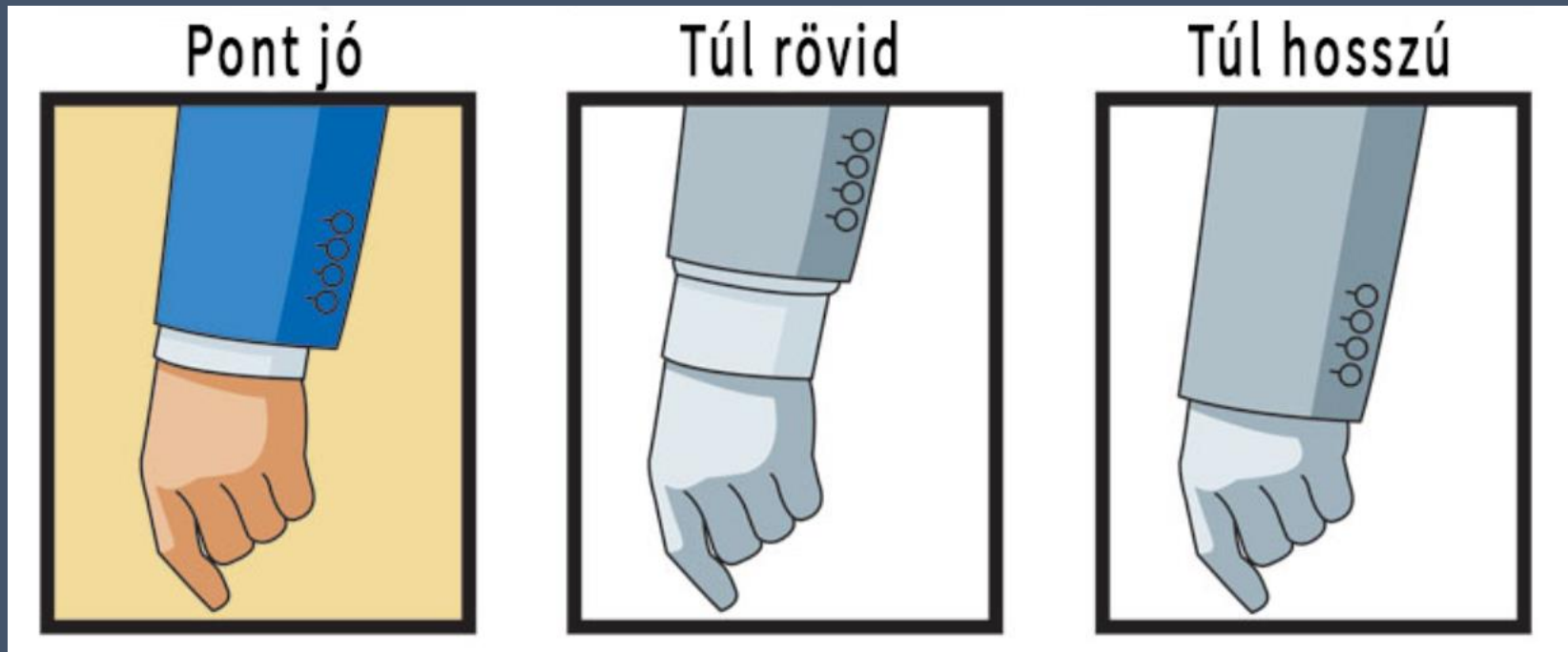
Elálló



Visszagyűrődő

# Megfelelő Zakó hossz

A hosszú ujjú(!!!!) ingnek 1-1,5 cm kilógása legyen





# Ad.5 Mértéktartás helyett- Túl szűk...



TÉNY:

A nők hajlamosabbak 1-2 mérettel kisebbet választani, mint a tényleges méretük



## Ad.5. Mértéktartás helyett- Túl bő FÉRFIAK



„Lóg rajta, mint tehénen a  
gatya”

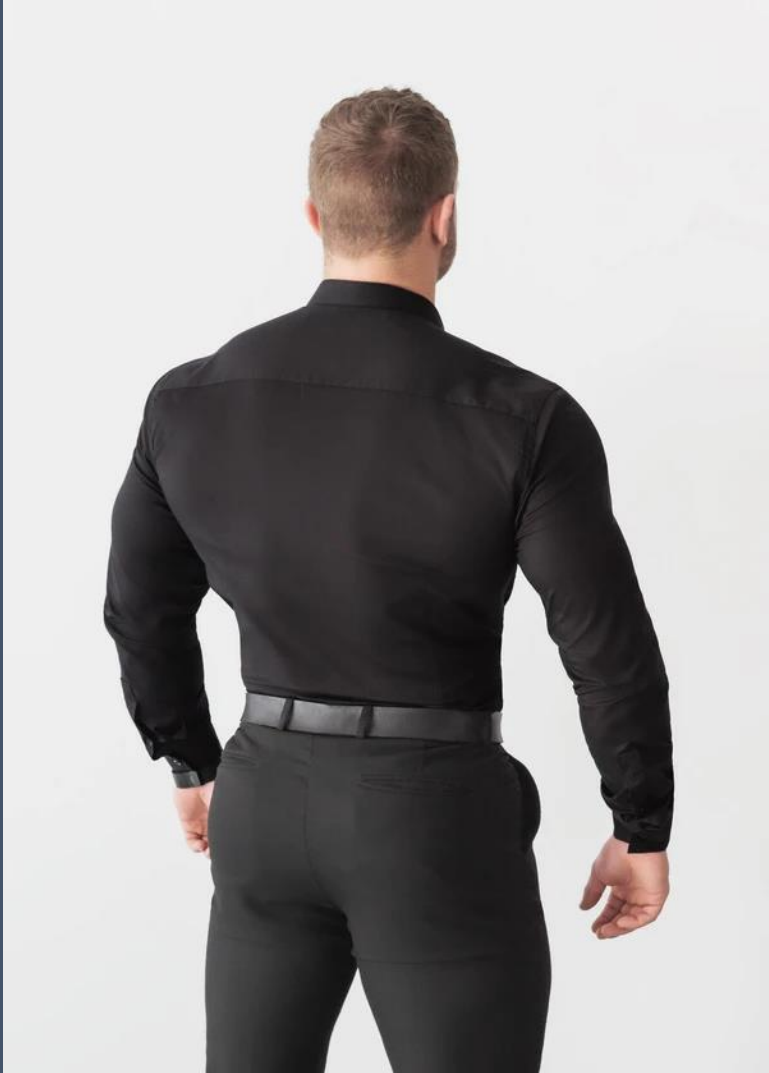
A férfiak hajlamosabbak  
1-2 (3-4) mérettel  
NAGYOBBAT választani,  
mint a tényleges  
méretük ...

# Kivételek persze mindig vannak...NŐK





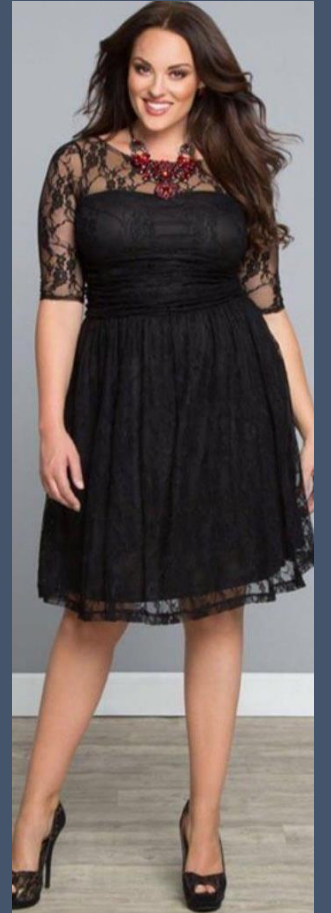
# Kivétel erősíti a szabályt...FÉRFIAK



# A megfelelő 😊



„Egy ruha legyen mindig elég szűk ahhoz, hogy lássák, nő vagy, de elég bő, hogy értsék, hogy egy hölgy”  
/Edith Head/



# A megfelelő



Visszagyűrődő



Pont jó



Elálló



## Ad.6. Alul és túlöltözöttség

Főszabály:

alkalom, hely, idő triásza  
+ kor  
+ testalkat

☐ Egy eseményre  
felöltözünk, és még hozzá  
is öltözködünk...lásd. Dress  
code



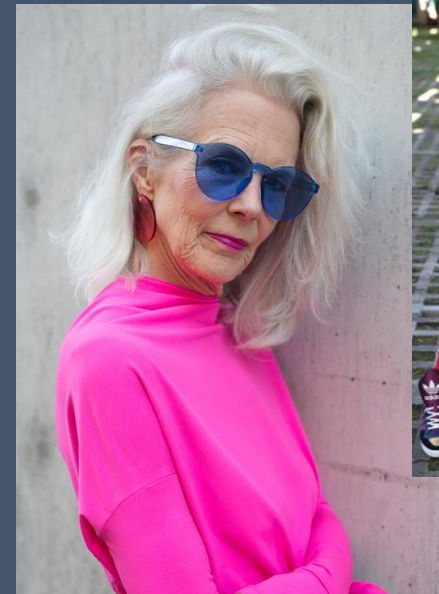


# Ad.7.A stílus önismeretet és KOR-ismeretet (is) igényel

„öltözködj úgy, amilyen vagy, ne amilyennek lenni szeretnél”

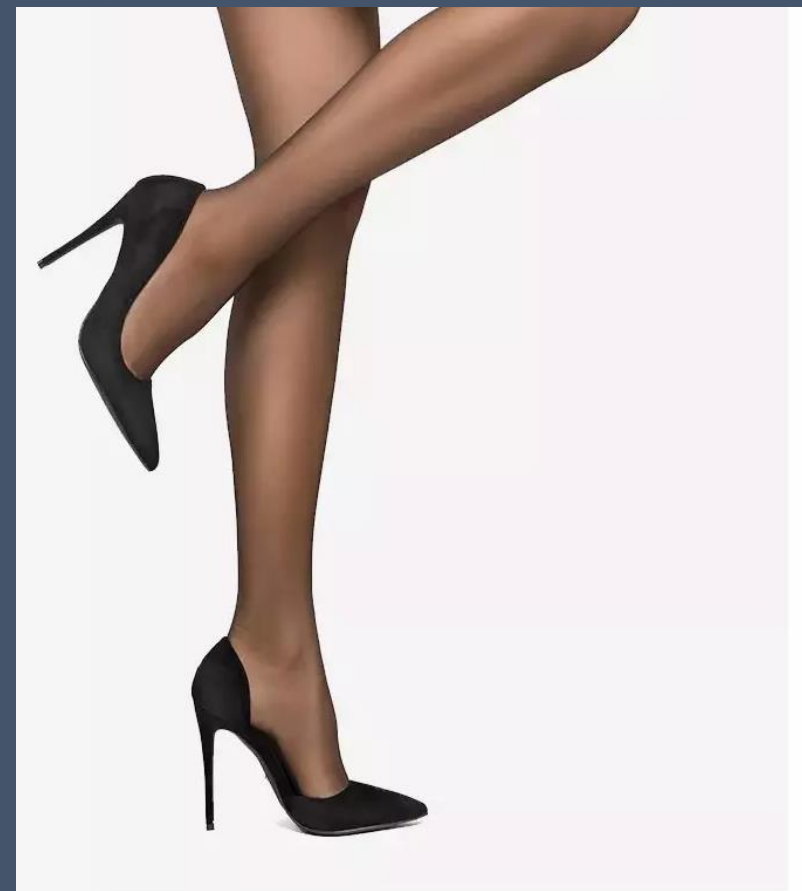
❑ Ami jól áll(t) húsz évesEN, nem biztos, hogy jól áll negyven/hetven, akárhány évesen is

❑ „Ami jól áll a húsz éveseknek, biztos nem áll jól a negyven/hetven éveseknek”





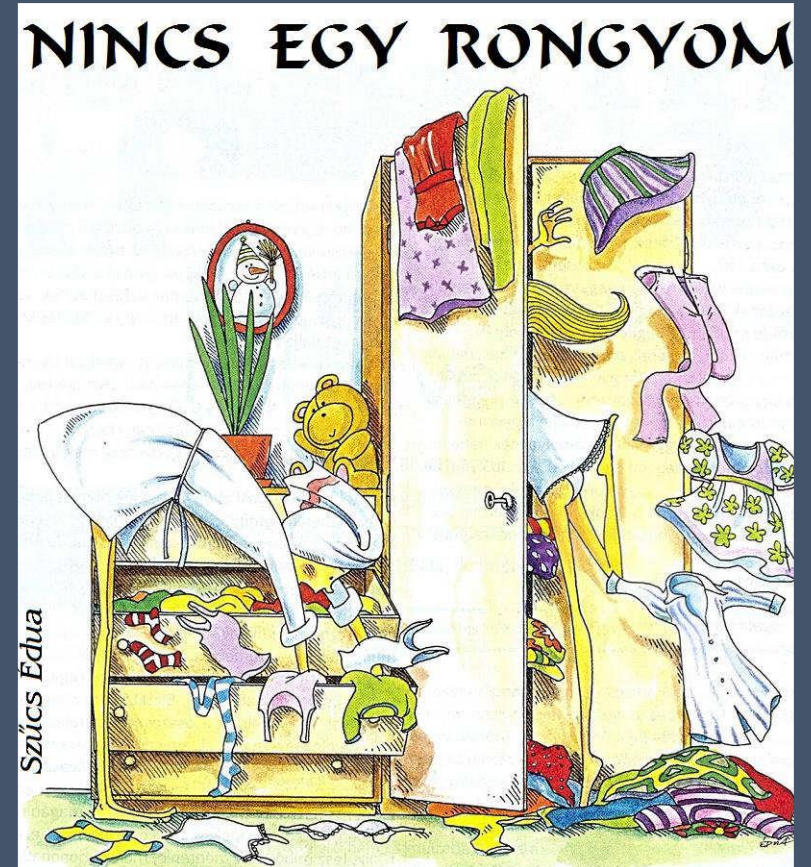
divat versus stílus





Megjelenés terén is igaz, hogy „Kis gyerek” kis gond, „nagy gyerek” nagy gond

**Amikor reggel nem tudod eldönteni,  
hogymit vegyél fel**



# #1- Különbségek

| divat   | stílus   |
|---|--|
| a MI? kérdésre adja meg a választ, vagyis a RUHÁKRÓL, kiegészítőkről szól | a KI? kérdésre válaszol, vagyis a ruhák VISELŐJÉRŐL, annak személyiségéről, fizikai adottságairól, |

ÖLTÖZKÖDÉS FÓKUSZÚ

MEGJELENÉS FÓKUSZÚ

A legfontosabb egy ruhában a NŐ, aki viseli”  
/Yves Saint Laurent/



## #2- Különbségek

| divat         | stílus           |
|---------------|------------------|
| FORMA/külcsín | TARTALOM/belbecs |

KÜLSŐ orientált-  
„Mit mondanak mások”

BELSŐ orientált-  
„Miben érzem jól  
magam, miben vagyok  
önazonos”

„A stílus mindannyiunkban ott lakozik, a  
dolgunk csak annyi, hogy megtaláljuk”  
/Diane von Fürstenberg/

# #3- Különbségek

| divat                             | stílus                           |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| A külső környezet által „diktált” | Belsőtől „vezérelt”, abból fakad |

Ha ezt nem követed, nem vagy elég...  
Ha ezt követed elég... vagy

Nem vállfák vagyunk, azaz a ruhák nem érnek semmit, amíg valaki nem viseli őket...

változó/  
tűnékeny

„A divat változik, a stílus örök.”  
/Yves Saint Laurent/

fejlődő  
az önismeret  
által

# #4- Különbségek

| divat   | stílus                               |
|---|--------------------------------------|
| korlátoz, behatárol-<br>"követendő tredek" által<br>meghatározott | felszabadít, egyén<br>szabadságot ad |

Ha a divat azt mondja,  
akkor én is...

„felvett” -  
másolás, utánzás  
révén teszünk szert rá

„A szépség ott  
kezdődik, amikor  
eldöntöd, hogy  
önmagad leszel.”  
/Coco Chanel/

Én mondom meg, mi az  
én egyéni stílusom

eredeti, egyéni,  
egyedi-  
tudatosan kialakított

“A divat az, amit akkor veszel át, ha nem tudod,  
ki vagy.” /Quentin Crisp/

# #5- Különbségek

| divat                         | stílus                     |
|-------------------------------|----------------------------|
| kvantitatív/mennyiségi kérdés | qualitatív/minőségi kérdés |

Darabszám növekedés

ÁR-érzékeny

Darabszám csökkenés-  
„A kevesebb több”

(M)ÉRTÉK



# #6- Különbségek

| divat                                       | stílus   |
|---|--|
| hivalkodó, kitárulkozó, kevésbé kontrollált | letisztult, visszafogott, sejtető, kontrollált |

Vezérgondolata: Legyünk feltűnőek, öntudatosak

Vezérgondolata: Legyünk önazonosak, magabiztosak

Az elegancia azt jelenti, hogy a belső ugyanolyan gyönyörű, mint a külső. /Coco Chanel/

# #7- Különbségek

| divat                                  | stílus                         |
|--|--------------------------------|
| elcsodálkoztató, olykor<br>meghökkendő | Bámulatba ejtő, gyönyörködtető |

Vezérgondolata: Legyünk  
feltűnőek, öntudatosak

Vezérgondolata:  
Legyünk önazonosak,  
magabiztosak

“A stílus abban rejlik, hogy megtaláljuk az  
egyensúlyt három tényező közt: kik  
vagyunk, mi áll jól nekünk, és hová  
tartunk.

/Giorgio Armani/

# ÖSSZEGEZVE: a stílus jellemzői-”IKE+BEI”

I lleszkedő/ kompatibilis=kongruens „jelen”

K övetkezetes /kiszámítható =hiteles „múlt”

E mlékezetes „jövő”

“Az elegancia nem azt jelenti, hogy észrevesznek, hanem azt, hogy emlékeznek rád.”

B eazonosítható mások számára = biztonságos

E gyedi=egyéni/személyes

I gényes = tiszteletreméltó, példaértékű, követendő

- ✓ alkalomhoz,
- ✓ helyhez,
- ✓ időhöz
- ✓ életkorhoz,
- ✓ státuszhoz,
- ✓ fizikai adottsághoz
- ✓ személyiséghez...

# Mit néznek meg rajtunk először mások?

| Elől nézet   |                    | Hátul nézet     |                    |
|--|--------------------|-----------------|--------------------|
| nők – nőkön  | férfiak –<br>nőkön | nők – nőkön     | férfiak –<br>nőkön |
| ARC  | DEKOLTÁZS          | LÁB             | FENÉK              |
| KÉZ /Köröm   | ARC                | DERÉK-<br>CSÍPŐ | DERÉK-<br>CSÍPŐ    |
| LÁB- cipő  | DERÉK-<br>CSÍPŐ    | FENÉK           | LÁB                |
| Összességében:<br><b>Az összhatás : „TETŐTŐL – TALPIG”</b> |                    |                 |                    |



Milyen stílusbakik követhetők el leggyakrabban?



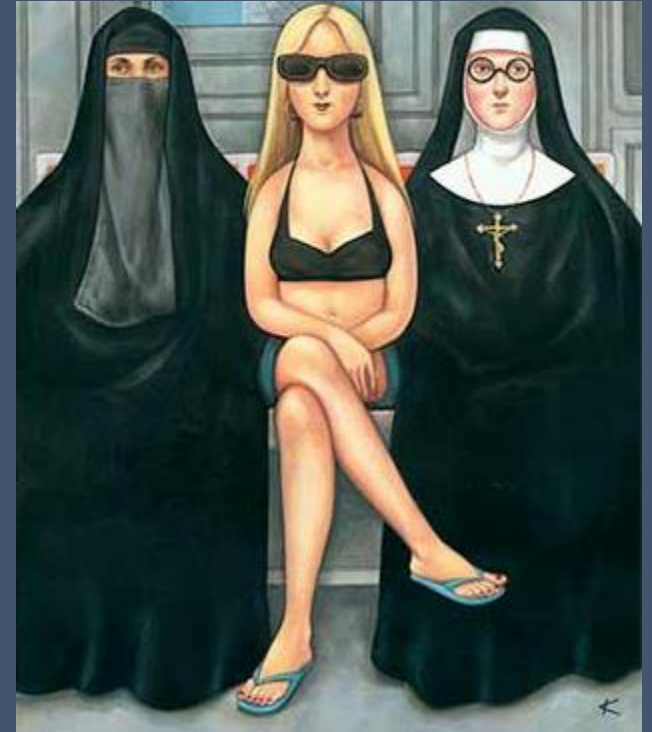
# Testtájakra lebontva

Európai kultúrkör !!!! DE protokollárisan

- ❑ Homlok: eltakarás- kieresztett haj vs összefogott haj
- ❑ Arc, szem, száj – „festés”/ hangsúlyozás, DE mértéktartás
- ❑ Fül, nyak – dekoltázs – kiegészítők - DE mértéktartás
- ❑ Váll, csípő derék, lábujj- nem látszódhat ki – stóla, komplé...-

Spagettipántos, haspóló nem!!!!

- ❑ Testrészek „befedése” : melltartó, harisnya, zárt cipő,- férfiaknak öltöny-zokni, trikó



# Zárt cipő(?)





# Alsónemű?

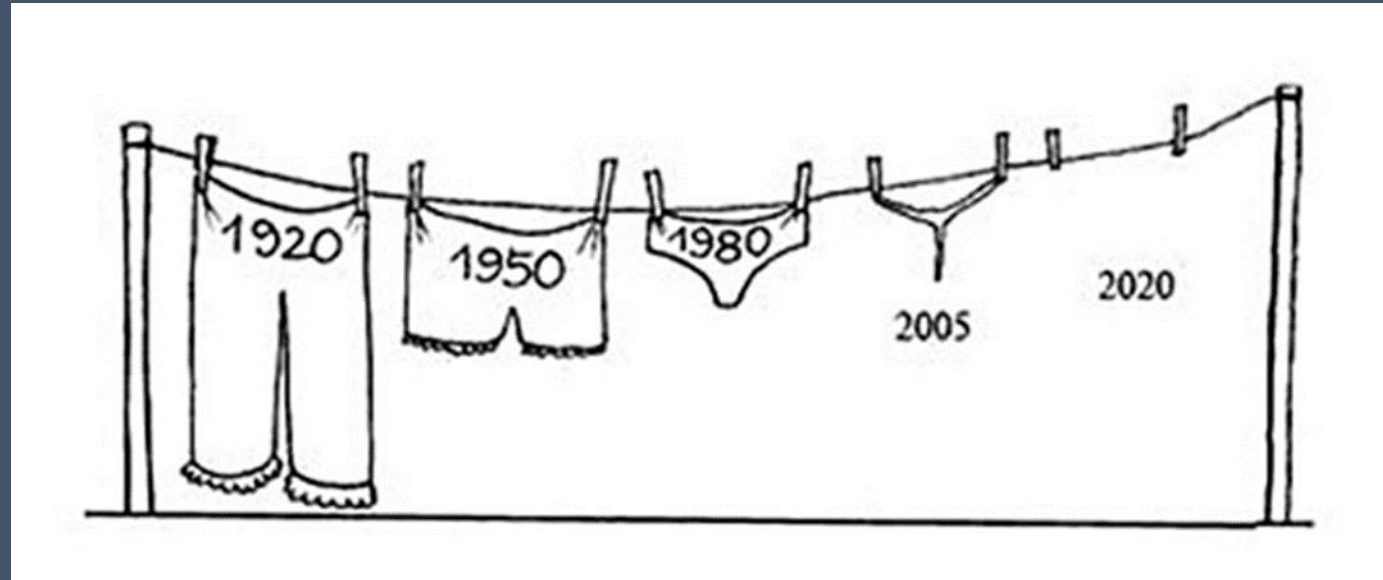
A fehérnemű ALSÓRUHÁZAT, a külső viseletet egészíti ki- „láthatatlanul” (?) ugyanakkor szükségszerűen jelentkező ruhadarab

- ❑ Stílustalanság direkt módon felhívni a melltartóra a figyelmet, és leginkább annak hiányára

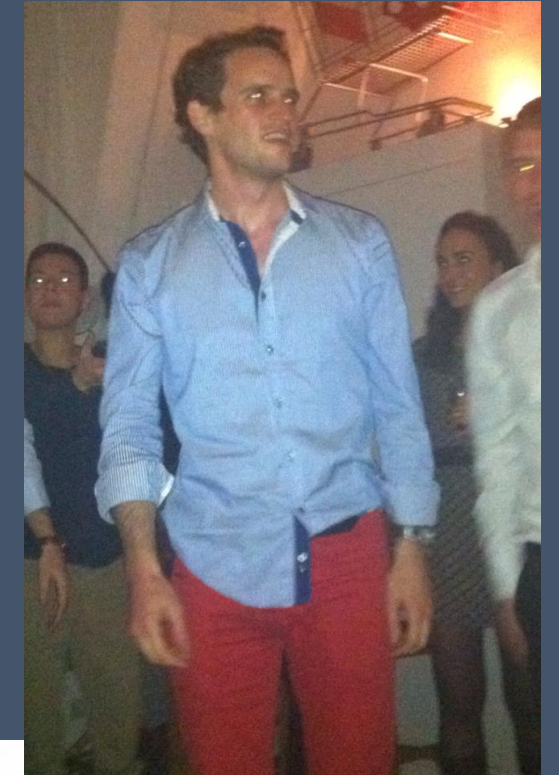
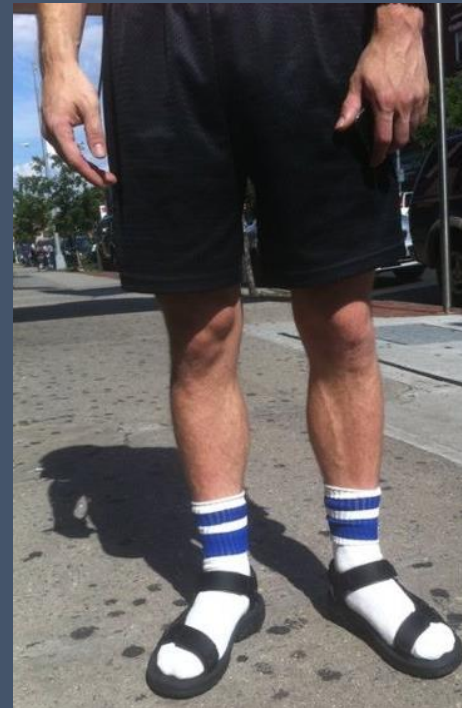
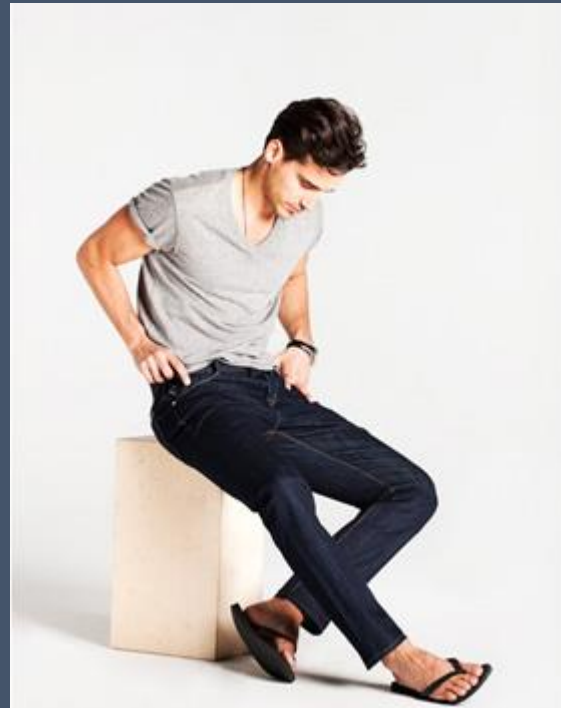




Változnak az idők és vele együtt mi is...?!



# A férfiak se maradjanak ki a szórásból...



# Amin tudunk változtatni, és amin nem..

“Először is tudd azt, hogy ki vagy, majd tégy a külsődért ennek megfelelően.” /Epictetus/



Célszerű, hogy mindenki megtalálja a „saját – cipő- méretét”,  
 , mert minden lábméretre van megfelelő cipő,





# Kérdések és válaszok



Légy egyedi saját magad számára, mégis  
azonosítható mások számára.”  
/ Orson Welles/



BR



Köszönöm a megtisztelő  
figyelmet! 😊

**Dr. Bittó Renáta**

☎ : + 36 30 219 6293

🖱 : bittorenata@gmail.com

• [www.facebook.com/renata.bitto.5](http://www.facebook.com/renata.bitto.5)