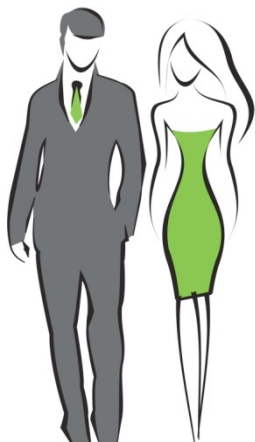


Мария Луговая



12 шагов

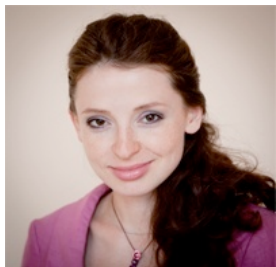
**к безупречному
ИМИДЖУ**

Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Об авторе	3
	Предисловие	5
1-й шаг	Для чего мне имидж?	6
2-й шаг	С чего начать?	7
3-й шаг	Цветовой вопрос	8
4-й шаг	Роль прически	11
5-й шаг	Немного о макияже	12
6-й шаг	Подбор одежды	13
7-й шаг	Шопинг	15
8-й шаг	Язык тела	16
9-й шаг	Голосовая часть имиджа	18
10-й шаг	Этикет немаловажен	19
11-й шаг	Здоровье — тоже компонент имиджа	20
12-й шаг	Мировоззрение, или Правда о наших мыслях	22
	Заключение	24
	Мои проекты	25
	Мои контакты	26

ОБ АВТОРЕ



Мария Луговая

*Директор компании
«Имидж Эксперт»,
имиджмейкер.*

Профессионально в сфере имидж-консалтинга с 2002 года. Хотя и получила высшее экономическое образование, но достаточно быстро решила, что по специальности работать не будет.

В 2002 году получила образование имидж-консультанта в институте подготовки кадров, а впоследствии и в Институте культуры. Развивала профессию имидж-консультанта в России тогда, когда она была почти не известна на нашем рынке.

В 2007 году организовала школу имидж-консультантов, ученики которой ведут активную консультационную работу по городам России: в Москве, Уфе, Алма-Ате, Казани, Ростове.

В 2008 году представляла основы имиджмейкерского искусства от Европы на выставке

«Женский мир», посвященной красоте, в столице Сирии городе Дамаске.

С 2010 года бизнес-тренер по тематике имидж-консалтинга, консультант ряда компаний в области построения корпоративного имиджа.

Постоянный эксперт по стилю в глянцевой, деловой и специализированной прессе, на телеканалах «Россия-2», «ТДК», «Домашний», «Доверие», на радио «Бизнес ФМ».

Эксперт в области построения персонального и корпоративного имиджа.

Предисловие

Имидж — это некая картинка человека, демонстрирующаяся окружающим. Имидж есть у каждого человека вне зависимости, знает ли он о нем или нет. Просто в случае, если человек о нем не знает, — всё то, как его видят окружающие, сформировано стихийно. Имидж может работать на человека или против него самого. В случае, если его формирование было стихийным, вы не можете знать последствия его работы.

Успех в любой сфере деятельности зависит от того, насколько удачно выбран имидж. От вашего имиджа зависит ваша карьера, финансовое благополучие, установление партнерских взаимоотношений, то, как складываются отношения в семье, и данный список можно продолжать и продолжать. Отсюда становится очевидным, почему стоит заниматься выстраиванием своего имиджа.

Первый шаг. Для чего мне имидж?

Вы хотите увеличить доход? Вам нужно подготовиться к собеседованию в компанию вашей мечты? Вам предстоят важные переговоры? Вы мечтаете выйти замуж? Вас ожидает знакомство с будущей свекровью?

Результаты значимых для вас событий напрямую зависят от того, какое впечатление вы окажете на собеседника. И это всё вопросы вашего имиджа!

Прежде чем говорить о том, как достигнуть цели, необходимо определить, что именно вы желаете иметь? Какую цель вы ставите перед собой, своим имиджем?

Ваш успешный имидж — это инструмент для достижения любой из целей, даже самой амбициозной. Но обязательным условием является четкое ее формулирование. После того, как это будет сделано, можно будет с уверенностью сказать, на кого рассчитан ваш имидж, какова ваша целевая аудитория. А следовательно, понять, какое впечатление вам лучше производить.

Вы готовы получать от жизни хорошие результаты? Тогда время заняться своим имиджем пришло!

Второй шаг. С чего начать?

После того, как вы определились с целью, вероятнее всего, перед вами встанет вопрос: с чего же начать? Как быстрее получить желаемое?

В работе над имиджем есть две самые главные составляющие:

- внешняя — то, что относится к стилю человека;
- внутренняя, так называемая психологическая составляющая.

Опыт показывает, что принципиальной разницы, с чего именно начинать, на самом деле нет. Так или иначе, внешняя и внутренняя составляющие должны быть сбалансированы. Гармоничная внешность невозможна без внутреннего комфорта и спокойствия. А умиротворенность внутренняя ходит рука об руку с внешним проявлением. Стоит работать и с тем, и с другим.

Предлагаю заглянуть в себя и оценить, в чем больше всего вы сейчас нуждаетесь. И приступить именно к тем шагам, в которых сейчас есть потребность.

Если ваш выбор падет на внутреннюю составляющую, то предлагаю заняться психологическим и физическим состояниями. Если же вы решите заняться внешней составляющей, то предлагаю начинать с работы над лицом. Ведь именно эта одна восьмая часть нашего тела привлекает большее внимание. А также многие наши успехи зависят от этой составляющей нашего имиджа.

Третий шаг. Цветовой вопрос

Персональный стиль человека складывается из нескольких наиболее значимых составляющих: прически, макияжа, кроя, фасона и фактуры костюма, аксессуаров и, конечно, цветового решения. При этом первое, что воспринимает ваш собеседник, это цвет.

Если цвет подобран неверно — не подходит конкретному человеку или же неуместен для данной ситуации, то это может повлечь недоверие, неверную оценку личности и черт характера. Также неправильно подобранный цвет представит внешность не с самой лучшей стороны. Ведь у каждого человека существует его индивидуальная цветовая палитра, при которой его внешность играет красками здоровья, молодости и красоты.

Но есть также индивидуальные оттенки, которые портят имеющиеся у вас природные данные, оттенки, при которых вы становитесь безликими, они добавляют вам возраст, морщины, создают впечатление усталости организма и в целом формируют ваш имидж как негативный.

Поэтому верно определить персональный природный колорит — первый этап в работе над своим образом.

Природный колорит, или цветотип, определяется по трем компонентам — цвету кожи, глаз и волос. Речь идет только о природных данных человека.

Немецкие ученые Ф. Цингель и Г. Ватерман предложили разделить все природные данные на четыре типа. И назвали их по временам года — весна, лето, осень, зима. Эта классификация прижилась по причине своего удобства, т. к. сразу становится понятно, какие цвета кому подойдут. Все цвета разделены на теплые и холодные: весна и осень — теплые, а лето и зима — холодные. Это деление не связано с температурным режимом, а лишь с наблюдениями за природой. Весной особенно много солнечных красок, в составе которых много желтого. Летом много выцветших красок от жары. Осень наполнена красно-желтыми, оранжевыми красками. Зимой преобладают холодные контрастные цвета, такие как, например, черный и белый.

Правильно определенный цветотип поможет человеку выбрать ту цветовую палитру, которая действительно ему подходит.

Если следовать рекомендациям по своему цветотипу, то окружающие начнут делать вам массу комплиментов. А самое главное — из вашего гардероба напроць исчезнет одежда, с которой ничто не сочетается. Таким образом, вы сэкономите деньги и больше не будете мучиться с выбором наряда.

Научитесь видеть, какие цвета вам подходят, и избегайте оттенков, которые портят вашу внешность.

И еще о мифах, касающихся комбинации цветов. Многие думают, что есть цвета, сочетающиеся со всеми другими цветами, и что эти цвета идут абсолютно всем!

Но это не так!!!

Для нас с вами не существует нейтральных цветов. У каждого человека существует его индивидуальная цветовая палитра, при которой его внешность играет красками здоровья, молодости и красоты. Но есть также оттенки, которые ухудшают внешние данные человека, оттенки, при которых вы становитесь невыразительными, они добавляют вам возраст, создают впечатление усталости вашего организма и формируют неблагоприятный образ. Для любого человека, будь то женщина или мужчина, очень важно увидеть отличия во влиянии разных оттенков на свою внешность. Равнодушным не останется никто. К сожалению, самостоятельно разобраться в море оттенков и сделать правильный выбор для себя не способна помочь ни одна книжка или журнал, уж больно сложная и трудоемкая эта процедура. Публикации могут только слегка продвинуть вас к пониманию своих оттенков, но не дадут ясности и тем более наглядности. Гарантии и надежный результат могут дать только профессионалы этого дела. Но... пока мы живем в неведении, порождаются мифы об оттенках «для всех».

Давайте рассмотрим основной «нейтральный» цвет — черный. Сразу хочу отметить, что он

действительно идет, то есть действительно украшает, лишь малому количеству людей, только одному типу из 64 существующих. А остальным он просто визуально усиливает возрастные изменения — морщины, дряблость кожи, отечность, желтоватый или сероватый цвет лица и т. д. В качестве наглядного примера предлагаю провести этот эксперимент самостоятельно. Поднести к своему лицу черный цвет и посмотреть на себя в зеркало при дневном освещении. И будьте честны перед собой! С другими цветами вы ведь можете выглядеть куда красивее!

Создайте гармонию между цветом вашей одежды и оттенками вашей кожи, глаз и волос.

Четвертый шаг. Роль прически

В современном обществе редко можно встретить женщину, которая не окрашивает волосы краской, оттеночным шампунем или хной. Да и мужчины в последние годы нередко желают изменить цвет волос. Но большинство людей задается риторическим вопросом: «Какой цвет мне подойдет?» Предлагаю приблизиться к пониманию своих самых выигрышных оттенков волос.

Выбирая краску для волос, нужно принимать в расчет стиль одежды, образ жизни, характер.... Но самое главное, то, от чего действительно зависит, «угадаете» ли вы с оттенком или нет, — это ваш природный цветовой тип.

Для того, чтобы оттенок волос гармонировал с одеждой, обувью и аксессуарами, необходимо выбирать его в соответствии с некоторыми правилами.

Так, например, ваша прическа все время на виду, и если оттенок волос гармонирует с костюмом и аксессуарами, то получается целостный и гармоничный образ.

Кстати, если вы при выборе цвета одежды и оттенка волос опираетесь на свои природные данные в виде цветотипа, то они будут всегда гармонировать между собой. И, меняя оттенки волос, вам не придется заниматься сменой гардероба.

Поразительно, каких результатов можно добиться, лишь немного подкорректировав цвет волос и прическу. Умело подобранная стрижка подчеркнет ваши достоинства, продемонстрирует индивидуальность, привлечет внимание противоположного пола.

Главное — выбирайте рекомендации, с помощью которых вы подчеркнете ваши достоинства. И радуйтесь полученным результатам.

Пятый шаг. Немного о макияже

В настоящее время нанесение косметики для женщины не является самоцелью, это способ создания собственного стиля — искусство придания лицу индивидуальной привлекательности.

Назначение косметики состоит не в том, чтобы изменить лицо, а чтобы подчеркнуть наиболее привлекательные черты, отразить изюминку, шарм, элегантность. Накладывая макияж, необходимо учитывать множество условий: образ жизни, ситуацию, особенности лица, цветовой тип, возраст, состояние кожи и пр.

Макияж должен соответствовать стилю и индивидуальному характеру женщины, быть естественным и гармоничным.

Макияж и его палитра, так же как и цвета в одежде, связаны с колористической теорией времен года. Секрет подбора цветовой гаммы для макияжа прост: вся гамма используемой косметики должна гармонировать с тоном кожи, цветом глаз и оттенком волос. В этом случае макияж не будет выглядеть вульгарно, а создаст целостный гармоничный образ.

Шестой шаг. Подбор одежды

Все мы задумываемся об одежде, но каждый раз, заходя в магазин, решаем, что приобрести в этот раз такого, чтобы подходило к уже имеющимся вещам, а возможно, наоборот, чтобы создать абсолютно новый для себя образ.

К тому же одежда стоит денег. А их, как правило, не просто заработать, а потратить с умом порой еще сложнее. Покупая одежду, нам бы хотелось сделать инвестиции в свой внешний вид, социальный статус и хорошее настроение, но часто получаются лишь траты. Большинство людей часто ошибаются с выбором одежды, впадая в различные крайности.

Требование хорошо выглядеть — не прихоть в наши дни, это доставляет радость, повышает настроение, способствует чувству удовлетворения собой. Достойный ситуации облик способствует самым разным жизненным достижениям, начиная от карьерных продвижений и заканчивая устроенной личной жизнью.

Но существует еще один очень реальный фактор, который определяет, какая одежда вам подойдет, — это ваша фигура. Именно фигура является основным диктатором того, что подойдет, а что нет, каков должен быть силуэт, какие линии, формы, пропорции.

Силуэт в соответствии с актуальными модными тенденциями, но не подходящий к вашему телосложению, даст неблагоприятный эффект: фигура может казаться более полной или бесформенной, ухудшатся пропорции, и даже, возможно, может появиться впечатление асимметрии. Именно особенности фигуры определяют внешнее очертание костюма.

Большинство женщин сосредоточены на том, что они больше всего хотят изменить в своем теле. Но, как известно, где находится наше внимание, то наиболее заметно для окружающих.

Подбирая одежду, следует учитывать свои индивидуальные особенности и носить только то, что максимально подчеркивает достоинства и скрывает имеющиеся недостатки.

При этом изменить основные очертания тела невозможно, даже прибегая к строжайшим диетам или физическим упражнениям. Более того, если вы поправились или похудели, форма контуров вашего тела остается неизменной. Меняется лишь размер одежды. А идея существования идеальной фигуры является лишь иллюзией. В телосложении каждого из нас существуют присущие только нам индивидуальные особенности, и именно это отличает нас друг от друга. И

это прекрасно! Главное — научиться грамотно использовать свою исключительность в своих же целях. И относиться к себе как к уникальному творению.

Главная задача заключается в том, чтобы научиться наиболее точно оценивать линии тела и одежды, подмечать их гармонию, уместность в наряде и степень подобранности именно для вас.

Один очень важный критерий формирования индивидуального стиля — это способ подбора одежды исходя из особенностей фигуры. И, какая бы фигура у вас ни была, главное — умело преподнести окружающим свою внешность, научиться грамотно подбирать себе одежду по цвету, форме силуэта, рисунку, фактуре и плотности ткани.

Седьмой шаг. Шопинг

Каждый из нас вкладывает свой собственный смысл в понятие «удачный шопинг». Кто-то считает, что шопинг удачный, если куплено много вещей или одежда куплена на распродаже со значительными скидками, а может быть, удачей считается вещь такая же, как у кого-то, достойного уважения. И большинство из нас руководствуются эмоциями при выборе одежды: пришел, увидел, купил. А потом вырастают горы бесполезной одежды в шкафу, и «нечего носить и некуда класть» — такой жизненный принцип большинства из нас. Предлагаю иной взгляд на приобретение одежды, мы поговорим об удачном шопинге с точки зрения формирования гардероба, о системном подходе к выбору одежды. А это значит, что

критерий удачности будет складываться из совершенно иных показателей.

Зная наверняка, какие именно вещи вам подходят, вы можете подумать, что таких вещей ограниченный выбор. И в этом есть зерно правды, но не до конца. Вам действительно придется отказывать себе в мимолетном желании купить случайную вещь, не подходящего вам оттенка, хотя и очень красивую. Или несмотря на то, что цена является очень привлекательной, придется оценивать, вписывается ли эта вещь в ваш персональный стиль или же нет?

Но в конечном итоге вам не придется без разбору просматривать ряды вешалок в магазинах, надеясь, что какой-то предмет привлечет внимание. Ваш опытный взгляд, который точно знает, что ищет, быстро справится с задачей поиска и выберет то, что нужно. Отправляясь в магазин, вы будете вооружены четкими критериями, опираясь на которые вы значительно сократите время, затрачиваемое на покупку вещей.

Итак, самое главное в шопинге — это осознанность. Эффективный шопинг начинается с определения приоритетов. Чего не хватает в моем гардеробе? Что требуется для моей работы, увлечений? И т. д. Для этого необходимо составить список покупок с четким описанием всех вещей и их количества.

Восьмой шаг. Язык тела

Восточная мудрость гласит: «Слушай, что говорят люди, но понимай, что они чувствуют». Для успешной коммуникации важно не только то, что люди говорят

друг другу, но и то, как они это делают. «Прочтение» собеседника называется языком телодвижений. Поскольку язык тела и внутренний мир человека взаимосвязаны, то собеседники могут, общаясь, получить информацию о внутреннем мире, настроении, чувствах и намерениях друг друга.

Рефлекторные реакции человека чаще неконтролируемы, поэтому большинство людей редко задумываются над своими позами, жестами и мимикой. А в тех ситуациях, когда мысли и слова расходятся, именно язык жестов является источником утечки информации. Один из ученых в этой сфере уверен, что слова передают только 7 % информации, 38 % это то, как мы говорим, а 55 % — это язык жестов.

Именно поэтому часто, для того чтобы составить представление о человеке и решить, готовы ли вы иметь с ним дело в будущем, достаточно всего несколько секунд (от 7 до 30). Иногда мы не отдаем себе отчета, почему не хотим продолжения общения с человеком. Или наоборот, что так привлекло в нем. Это происходит на подсознательном уровне. Ведь именно там собирается комплексная информация о собеседнике — о его позе, жестах, мимике, жестикуляции, одежде, запахе, опрятности и т. д.

Для того чтобы производить нужное впечатление на собеседника, необходимо научиться управлять положением своего тела в пространстве, жестами и мимикой. И это поможет создать нужную атмосферу в общении и достигнуть целей.

Девятый шаг. Голосовая часть имиджа

Речевое общение добавляет ценности имиджевому образу. В наши дни каждому человеку необходимо учиться основам выстраивания вербального имиджа. Этот навык дает преимущества в условиях жесткой конкуренции и способствует успешности личной презентации. Вербальная коммуникация (словесная) осуществляется посредством речи и ее слушания. Речь является самым универсальным средством воплощения коммуникативной функции. Это процесс установления и поддержания целенаправленного контакта между людьми. Но, даже говоря на одном языке, люди не всегда понимают друг друга. Это связано с тем, что они истолковывают услышанное по-своему. Также имеет значение место и время сказанного.

Голос является отражением эмоционального состояния. Благодаря ему мы можем определить отношение говорящего к происходящему. У некоторых людей в речи есть так называемые конфликтогены, которые делают общение с таким человеком неприятным.

Итак, тренируя этот компонент имиджа, можно повысить свой коммуникативный навык, точнее формулировать мысль, точнее выражать свое отношение к предмету речи с эмоциональной окраской, а также оказывать влияние на слушателя при помощи речи.

Речевое мастерство проявляется не только в логике изложения и владении речевыми жанрами, но и в культуре речи, в умении найти наиболее точное, а следовательно, и наиболее подходящее для конкретного случая средство языка.

Люди, умеющие слушать и слышать других, вызывают доверие и симпатию. Научитесь это делать, и вы сможете говорить с собеседником на его языке, к вам будут тянуться люди, а общение с ними будет складываться легко и доставлять удовольствие.

Десятый шаг. Этикет немаловажен

Этикет — это совокупность правил поведения, включающая манеры, одежду, нормы приветствий и обращений, т. е. всё, что связано с внешним проявлением отношения к людям.

Различают этикет: деловой, повседневный, столовый, праздничный и т. д.

Например, деловой этикет — это инструмент для достижения карьерных и финансовых высот. По поведению человека можно легко сделать выводы о его социальной принадлежности и принять решение о последующем общении.

С хорошими манерами не рождаются, их приобретают в детстве в родительской семье или уже в зрелом возрасте.

Умение вести себя в обществе — настоящее искусство. Для того чтобы производить впечатление приятного, воспитанного человека, нравиться себе и окружающим, легко и быстро достигать поставленных

целей, необходимо владеть некоторыми поведенческими навыками, хорошо ориентироваться в любой ситуации и оставаться на высоте, что бы ни происходило.

Одиннадцатый шаг. Здоровье — тоже компонент имиджа

Все мы хорошо знаем о необходимости заботиться о своем здоровье. В современном обществе человек, который следит за своим здоровьем, занимается спортом, большое внимание уделяет своему внешнему виду, питается экологически чистыми продуктами, — всегда на высоте. Он оптимистичен и удачлив, молод и подтянут в любом возрасте.

Идея здорового образа жизни была известна и популярна во все времена. Всё это некое движение за здоровый образ жизни — это и фитнес, и жизненная энергия, и умение радоваться жизни. Это своеобразная система оздоровления, позволяющая достичь эмоционального и физического равновесия в условиях современного города.

Эта теория включала в себя новые методы в косметологии, использование витаминов и биодобавок для замедления процессов старения. Вслед за необходимостью устранить видимые признаки угасания организма появилась потребность искоренить их причины. Как бы замечательно вы ни выглядели, главное — самочувствие и тонус, без них красота и лоск бессмысленны. Поэтому в последнее время стержнем

теории стали профилактика болезней и предотвращение проявлений старения.

Это система оздоровления путем достижения гармонии психического состояния через достижение телесного удовольствия. Иными словами, всё, что позволяет нам чувствовать гармонию всего нашего «я» со Вселенной.

Стройным и спортивным, красивым и здоровым, радостным и живущим в гармонии с окружающим миром сегодня быть модно. Это забота о своем будущем, это стиль жизни.

Появилась мода на занятия спортом, и очень быстро появились разного рода оздоровительные комплексы: тренажерные залы, массажные и косметологические кабинеты, экзотические ванны, йога, SPA-салоны, фитнес-центры, фитобары, центры медитации и т. п. В последнее время здоровье вообще отождествляется с хорошим внешним видом. Это модно и выгодно: чем лучше выглядишь, тем легче располагаешь к себе окружающих, тем, соответственно, скорее увеличиваешь свою зарплату.

В здоровом теле — здоровый дух. Занимаясь собой на всех уровнях: на физическом и духовном, социальном и ментальном, — вы придете к внутренней гармонии. Это один из способов сделать свою жизнь радостной и гармоничной.

Сегодня индустрия красоты и здоровья дает нам возможность ухаживать за собой и быть в форме, предлагая разнообразные и доступные для каждого из

нас варианты. Вам остается только выбрать свой путь к гармонии, счастью и здоровью.

Просто выбирайте то, что вам ближе! И помните, что здоровье — очень важный компонент вашего имиджа!

Двенадцатый шаг. Мироззрение, или Правда о наших мыслях

Специалисты в сфере психологии утверждают, что у каждого человека есть самоконцепция, так называемая Я-концепция. Эта концепция выстраивается на основании своего мнения о себе и о том, кем мы хотели бы быть. Это некий комплекс мыслей и чувств человека о самом себе, складывающийся на основе установок, ощущений и мыслей относительно самого себя, которые влияют на наши взаимоотношения с окружающими. Например, человек, считающий себя неудачником, скорее всего, найдет способ потерпеть неудачу. Именно так работает любая установка, находящаяся у нас в голове. Установки могут установить предел наших достижений, определять, что мы можем, а что не можем делать. Использование силы представлений о самом себе — важный момент в понимании факторов, оказывающих влияние на нас и на наш имидж.

Я-концепция — это не стабильная «конструкция», она может меняться под влиянием внешних и внутренних факторов, а также социальной среды.

Раскрытие собственных представлений о самом себе — первый шаг к пониманию, кто вы есть на самом деле, что вы можете сделать и каковы ваши намерения. Повышение самооценки не происходит одномоментно, но обязательно произойдет, если вы будете учитывать всё вышеизложенное.

Заключение

В заключение хочется сказать, что все эти шаги можете сделать только вы сами, а не кто-то другой за вас. А соответствующие специалисты — это только помощники или проводники, ибо это ваши шаги к самому себе. Сделав их, вы увидите, что ваша жизнь стала более наполненной. Это почти так же, как если вы познакомились с новым человеком, который стал вам лучшим другом. Как поменялась от этого ваша жизнь? Так и здесь ваш самый близкий человек — это вы сами. Предлагаю познакомиться с собой поближе как можно скорее.

Приятного знакомства!

Мои проекты

Блог Марию Луговой: <http://www.lugovaya.com>

На блоге у меня много интересной информации: актуальные материалы о модных тенденциях, мои статьи на тему имиджа и стиля, записи моих эфиров на телевидении и некоторые сведения о моей жизни.

Компания «Имидж-Эксперт»

<http://www.imexpert.ru>

Мой рост в сфере имиджа за восемь лет привел меня к созданию компании «Имидж Эксперт». Теперь мы работаем командой. «Имидж Эксперт» не ограничивается персональными консультациями по имиджу. Мы проводим корпоративные программы, групповые семинары, выездные тренинги. И спектр наших услуг постоянно расширяется.

Мои контакты

Информация о моих услугах на сайте <http://www.image-maker.ru>.

Свежие новости и дополнительная информация в моем блоге: <http://www.lugovaya.com>.

Материалы о групповых, корпоративных, выездных тренингах, мастер-классах и семинарах на сайте <http://www.imexpert.ru>.

Связаться со мной можно:

E-mail: info@image-maker.ru

Skype: [mlugovaya](https://www.skype.com/ru/people/mlugovaya)

Тел.: +7 (495) 720-42-45

Офис компании «Имидж Эксперт» находится в Москве по адресу: Москва, ул. Малая Дмитровка, д. 12, стр. 2 (по предварительной записи).

Мы проводим тренинги, семинары и корпоративные программы в любой точке мира.

Я буду рада вашим отзывам и комментариям!

Присылайте их на адрес электронной почты info@image-maker.ru.