

## CURSO PRESENCIAL: ASESORAMIENTO EN IMAGEN

En la sociedad actual la diversidad de imágenes afecta nuestra percepción.

Las imágenes llaman constantemente nuestra atención a través de las revistas, los programas de TV, internet, los medios publicitarios.

En este contexto, la imagen personal cobra importancia como herramienta visual de comunicación.

En este curso aprenderás los aspectos fundamentales que componen nuestra imagen personal para potenciar, mejorar o cambiar la propia apariencia.



## OBJETIVOS:

- Que el participante tenga conocimientos de los componentes de la imagen, comprendiendo su importancia en la comunicación personal y profesional.
- Que afirme, potencie o modifique su propia Imagen.
- Que incorpore conceptos y técnicas de aplicación sobre su propia imagen para lograr los objetivos deseados a nivel personal y profesional.
- Que desarrolle su Imagen de manera integral sin incongruencias de comunicación.
- Que disponga de herramientas a la hora de asesorar a un cliente.
- Que aprenda los conceptos estéticos necesarios para desarrollarse como Asesor de Imagen en diferentes ámbitos.

## El curso esta dirigido a:

- Todas aquellas mujeres que desean mejorar, potenciar o transformar su imagen personal.
- Todas aquellas mujeres que deseen identificar sus recursos internos y reflejarlos hacia el exterior a través de una imagen atractiva y diferenciada.
- Quienes deseen reencontrarse con su belleza interior y exterior y transitar por el camino del Estilo personal.
- Para descubrir y activar recursos potenciales personales y crecer en los aspectos más desafiantes.
- Para conocerse, cambiar, renovarse, encontrando nuevas maneras de Ser y lucir. Verse en el espejo de su Identidad.

- Quienes deseen conocer acerca del lenguaje de la moda y la comunicación no verbal.
- Quienes deseen convertirse en Consultores en Imagen.

## CONTENIDOS:

### Modulo 1: La Imagen Personal.

Conceptos de Imagen personal. Definición. Imagen y comunicación simbólica.

La imagen interna: identidad, personalidad, autoestima, actitud.

La belleza y la imagen externa: apariencia, atuendo. Pasos para cambiar la propia Imagen.

Conceptos a tener en cuenta para construir una buena imagen personal Componentes de una imagen armoniosa. Imagen Interna-Imagen Externa.

Los principales identificadores: visual, corporal, oral, escrito, sensorial.

Imagen y belleza. Indumentaria, imagen y creatividad.

La moda como sistema de signos. Diálogos entre prendas, accesorios y cuerpo.

La Indumentaria como signo que comunica nuestra personalidad.

La vestimenta como herramienta de comunicación no verbal.

La imagen corporativa. Imagen ejecutiva. El poder de la imagen visual.

Trabajo práctico: Autoanálisis de la Imagen actual. Encuentro con el espejo. Identificando fortalezas.

La imagen integral. Liderando el cambio.

El test del atractivo personal.

Que ven los otros ante el primer impacto, que proyecta uno mismo en los demás.

Resultado: Reflejarse y compartirse.

Videos y bibliografía complementaria.



## Modulo 2: Colorimetría.

La Teoría estacional del color. La naturaleza y sus tonalidades.

El círculo cromático. Colores cálidos y fríos. Primarios, complementarios.

Los prototipos: Mujeres Otoño, Invierno, Primavera y Verano.

Clasificación, definición. Vestuario y color. Armonías y contrastes.

Elección del vestuario adecuado, accesorios, maquillaje y coloración del cabello según la tonalidad personal.

Paletas y tonalidades. Similitudes y diferencias.

Trabajo práctico: Distinción de prototipos. La paleta de color personal.

Asesoramiento compartido como ejercicio práctico de entrenamiento visual.

Creando una nueva imagen. Armado de vestuario teniendo como eje principal el uso del color.

Colorimetría Práctica. Armado del guardarropa. Prendas básicas y tendencias. Técnicas de creatividad. Brainstorming de colores.

El sistema de las 12 personalidades: Otoño suave, cálida, intensa.

Primavera clara, cálida, luminosa. Invierno clara, fría, intensa.

Verano suave, fría, luminosa. Paletas de colores personalizadas.

Videos y Bibliografía especializada complementaria.

### Modulo 3: Cromoterapia. (Primera parte).

El impacto comunicacional a través del color.

La importancia del color en el aspecto físico y emocional. La cromoterapia hasta nuestros días. Significados del color.

Los colores corporativos y su significado simbólico: Rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo, violeta. Aspectos positivos y negativos de cada color.

Uso adecuado e inadecuado en la vestimenta según el momento y el contexto.

Trabajo práctico: Meditación en colores. Escritura automática. Personalidad y tonalidades. El oráculo del color desarrollado por Living Colour.

Visualización creativa. El color y la personalidad.

Videos y Bibliografía especializada.

#### Modulo 4: Cromoterapia (Segunda parte).

Otros colores y su simbología. El impacto en la comunicación no verbal y su influencia en el estado de ánimo. La energía que proyectan.

Blanco, negro, gris, plateado, dorado, marrón, rosado, turquesa. Aspectos positivos y negativos de cada tonalidad. Aspectos positivos y negativos de cada color.

Aplicación de los colores con fines terapéuticos.

El color en la decoración de interiores, el hogar, la oficina, alimentación a todo color.

Trabajo práctico: Proyectando cambios en nuestra casa a través de la energía del color.

Meditación dinámica: Mandalas y colores. Respiraciones cromáticas.

Videos, artículos y Bibliografía especializada.

Maquillaje y Color. La importancia del maquillaje como accesorio que reafirma el estilo personal.

Principios básicos para aprender a maquillarse. Los productos infaltables. Factores a tener en cuenta para el cuidado de la piel. Tipos de piel.

Maquillaje paso a paso: bases, polvos, correctores, rubores, rimmel, delineadores, sombras, labiales.

Estilos para la mañana, la tarde y la noche. Maquillaje según la edad.

Maquillaje según la forma del rostro: ovalado, redondo, cuadrado, alargado, corazón, según la forma de ojos.

Trabajo práctico:

Visualización creativa. Relajación facial.

Maquillaje según la tonalidad personal. Armonía y contraste.

Juegos: ejercicios de cambios de look virtual.

## Modulo 5: La silueta corporal.

El cuerpo y la autoestima. La silueta. Conoce tu figura. El esquema corporal.

Cuerpo de mujer. Contexturas. Vestimenta efectiva según la forma del cuerpo.

La influencia de formas y líneas de las prendas para alargar, disminuir, equilibrar, neutralizar. Diseños a evitar.

Reglas de vestimenta válidas para todo tipo de figuras. Elegancia y equilibrio entre siluetas y prendas.

Postura. Proporciones: Rostro, cuello, hombros, brazos, busto, cintura, talle corto, talle largo, caderas, piernas, muslos, estatura, peso. Armonía y esbeltez.

Trabajo práctico: Escritura creativa. Método de exploración. Emociones y corporalidad. Encuentro con el espejo.

Película debate. ¿Y tu que sabes? El cuerpo y el mensaje del agua.

El cuerpo y el impacto de pensamientos y emociones.

Distinción y asesoramiento personalizado para cada silueta femenina teniendo como eje forma, color, y textura que caracterizan a cada prenda.

Juegos: armado de siluetas virtuales. Exploración del vestuario propio según la forma del cuerpo.

Videos, documentales y bibliografía especializada.



## Modulo 6: El estilo personal

Definición. Identidad. Personalidad. Elegancia. Detalles que componen el estilo personal.

Bases para elegir el estilo propio. Observación, escucha efectiva y coherencia.



Estilos de mujer: clásicas, modernas, románticas, dramáticas, naturales, glamorosas sexys. Prendas, accesorios, estilos de vida que caracterizan a cada estilo.

Las diosas en cada mujer. Identidad arquetípica. Conocerse y reinventarse. Características y vestuario.

Trabajo práctico: El Test del estilo.

Collage virtual. Descubriendo el inconfundible sello propio.

Investigación de estilos. Diseñadores y marcas. Historia de la moda. Cine y moda.

Creación de un conjunto para una fiesta temática teniendo como fuente de inspiración una época histórica.

Bibliografía complementaria.

## Modulo 7: La organización del guardarropa.

Guardarropa efectivo: Funcional, versátil, duradero. La ropa: Un universo de definiciones.

Una nueva manera de habitar. Soltar y liberar creencias y prendas que ya no nos representan. Nueva Identidad. El poder del vacío.

Creando orden. Decisiones. Disfrute. Pertenencia. Seguridad, liviandad mental. Apertura a lo nuevo. Abundancia. Calidad vs cantidad.

Versatilidad y capacidad de transformación. Redefiniendo nuestros espacios. Desapego. Cerrando círculos.

Creando un nuevo fondo de armario. Limpieza. Renovación. Técnicas de creatividad.

Prendas dobladas y colgadas. Diseños de perchas y su utilidad. Nuevas combinaciones. Diálogo con el espejo.

Principios a tener en cuenta a la hora de armar un nuevo guardarropa. Tips para un lograr un vestuario funcional.

Haciendo compras. Reflexiones. Estilo de compradora.

Trabajo práctico: Ordenando el guardarropa personal. Paso a paso. Análisis de prendas y emociones asociadas.

Paseo por el Shopping. Las compra planificada.

Videos, artículos, reflexiones. Bibliografía complementaria.

## Modulo 8: Accesorios y complementos.

El lenguaje de los accesorios. Los acentos que definen la imagen personal. Los catalizadores del estilo personal. Estética y funcionalidad.

Los complementos indispensables y los decorativos.

Definición, descripción, lenguaje simbólico y mensajes que portan las carteras, zapatos, medias, bijouterie, anteojos, pañuelos, botones, guantes, sombreros, cinturones, reloj.

Armonía y sentido del balance en el arte del vestir.

Trabajo práctico: Renovando la imagen personal. Salida de compras. Selección de accesorios a partir de la identificación del propio estilo y coloración personal para diferentes eventos y contextos.

Ejercicios virtuales: Nudos de pañuelos y pareos.

Accesorios y creatividad.

Bibliografía Complementaria.



## Modulo 9: La seducción del perfume.

Breve reseña histórica. El mundo de las fragancias.

Vinculación entre moda y perfumes. Diseñadores y conceptos a la hora de la creación de su aroma. Las principales casas de alta costura.

Fragancias y emociones. Aromaterapia.

Elección de la fragancia adecuada según la personalidad y la imagen que se desea proyectar.

Estructura del perfume. Familias y composición: Florales, cítricas, chipres, orientales, amaderadas, helechos, especiadas.

Cómo usar las fragancias. Cuidados del perfume. Presentaciones.

Trabajo práctico: El Test del perfume.

Artículos, Videos, Bibliografía especializada.

## Modulo 10: Vestuario Básico.

Los infaltables en la creación de un vestuario funcional. Prendas Icono. Significados.

Lenguaje simbólico Y contextos de uso.

Cómo lograr con un mínimo de prendas máximas combinaciones.

Mensajes silenciosos a través del traje, chaqueta, vestido negro, pantalones, falda, camisa blanca, suéter , impermeable, abrigos, jeans, remeras, zapatos, carteras, Texturas.

Creatividad. Armado de nuevas combinaciones.

Experimentación, dibujando, definiendo y transitando el camino del estilo.

Detalles a tener en cuenta al armar un vestuario básico.

Viajes. El equipaje: Nuestra carta de presentación.

Menos es más. Ligeros de equipaje. Viajes de placer. Viajes de negocios. El armado de la valija. Planificación.

Trabajo práctico: ejercicios de autoanálisis. Administración del tiempo, Estilo de vida, vestuario apropiado. Equilibrio.

Planificación de un nuevo estilo de vestir acorde al ritmo actual de actividades incorporando la nueva imagen personal.

Armado diferentes propuestas de vestuario para viajes.

## Modulo 11: El mensaje de las telas y texturas

El universo de las fibras, telas, estampados. Una segunda piel.

Comunicación de la imagen y efecto visual, sentido del tacto. Efectos. Rediseño del cuerpo. Armonía y esbeltez. Mensajes expresivos. Texturas y eventos.

Definición de fibras, hilos, telas, texturas.

Análisis de las fibras según su origen. Texturas nobles: algodón, seda, lino, lana. Combinaciones textiles.

Mensajes de las texturas: comunicación a través de los estampados: cuadros, rayas, lunares, flores.

Fibras fabricadas por el hombre. Fibras artificiales y sintéticas. Inteligencia en la piel.

Diccionario de telas.

Cuidados de las prendas. Normas para todos los tejidos.

Trabajo práctico: autoanálisis de las texturas predominantes del guardarropa actual. Creatividad. Experimentación.

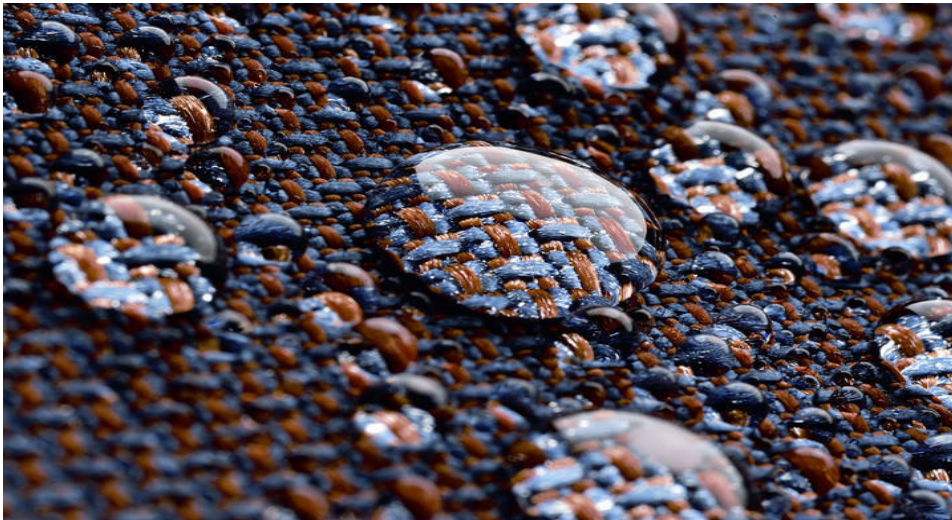
Nuevas combinaciones.

Paseo por las tiendas. Investigación. Encuentro con el espejo. Explorando el propio cuerpo, sensaciones visuales y táctiles.

Nuevas texturas que acaricien la piel.

Eventos y rediseño de la silueta a través de los géneros.

Bibliografía complementaria.



## Modulo 12: La moda según circunstancia y ocasión.

El arte de vestir. Lenguaje a tono según cada momento y contexto.

La comunicación no verbal. Vestuario según ocupación y estilo.

Vestuario para el trabajo: ambiente corporativo, creativo, el mundo de los negocios, ambientes múltiples, ambiente residencial, uniformes, entrevistas de trabajo.

Celebraciones: eventos matutinos, almuerzos, Cóctel, Bodas, Cenas, Eventos culturales, Fiestas Formales e informales. Noches de Gala.

Imagen externa, estilo y distinción.

Trabajo práctico: ejercicio de autoanálisis.

Definición y creación de atributos a proyectar. Objetivos, planificación y plan de acción. Armado del equipo ganador.

Creatividad. Ejercicio de Integración. Presentación de diferentes propuestas de vestuario para contextos diversos.

Videos. Bibliografía especializada.

## Modulo 13: Imagen de Hombre

Atributos de una imagen masculina atractiva. La imagen personal como generadora de valor agregado.

Imagen de hombre: diccionario de símbolos.

El cuerpo masculino. Tipologías y vestuario apropiado.

Rostros. Definición. Peinados, cuellos, nudos de corbatas, accesorios apropiados.

Cabello, barba bigote. Proporción y comunicación.

Sastrería masculina. El traje. Simbolismo. Componentes.

Diseños. Texturas, colores. Detalles. Elegancia. Camisas.

Estilos. Corbatas.

Accesorios. Etiqueta masculina: Frac, jackét, smoking.

Trabajo práctico: Armado de diferentes looks masculinos integrando el ABC de la Imagen personal: colorimetría, siluetas, estilo personal.

Bibliografía especializada.

## Modulo 14: Conversando con el cuerpo

El lenguaje corporal en la comunicación eficaz. Kinésica, Proxémica y Paralinguística.

Lenguaje gestual. Pensamientos y emociones. Identidad y señales corporales. La comunicación silenciosa que descubre nuestro Ser.

Los espacio territoriales: zona íntima, personal, social, pública.

Espacio lingüístico, sonoro, temporal. La comunicación paraverbal.

Los gestos que refuerzan la comunicación verbal.

Significados. La expresión facial. El lenguaje de las manos, brazos, piernas, porte, el modo de caminar.

Gestos de poder, sumisión, enojo, desacuerdo, desinterés, incertidumbre, confianza. Congruencia del cuerpo que habla.

PNL: Programación Neurolingüística. Origen. Creadores.  
Los mapas mentales. La estructura subjetiva de la experiencia humana.  
Sistemas Representacionales: visual, auditivo y kinestésico.  
Definición y características.  
La comunicación eficaz. Rapport. Sintonía.  
La importancia del cuerpo en la comunicación personal.  
Trabajo práctico: Test: sistemas representacionales.  
Ejercicios vivenciales de comunicación corporal. Buscando la elegancia.  
Calibrar a los demás.  
Artículos y bibliografía especializada.

## Modulo 15. Unas puntadas finales....

Identidad y expresión de una nueva imagen. Explorando la personalidad. Registro de cambios internos.  
Componentes de la imagen: primera, segunda y tercera impresión.  
El lenguaje de la moda. Motivos: decoración, protección y pudor.  
El origen del adorno.  
La industria de la moda. Inscripción en el cuerpo de un espacio sistemático de signos.  
Diseño e Identidad. El vestir como fenómeno que comunica.  
La marca personal.  
La moda es un lenguaje, depende de nosotras ponerla a hablar.  
Trabajo práctico: Ejercicio vivencial: Imagen ideal, Imagen real. Visualización creativa.  
Reflexiones. Videos, Artículos. Bibliografía complementaria.



**Módulo 16:** Personal shopper. La entrevista con el cliente. Empatía, Escucha activa. Diseño de conversaciones. Afirmaciones y juicios. Promesas. Proceso de cambio. Compromiso. Características del comprador personal. Compras planificadas.

Marketing personal. El poder de los objetivos. Del sueño al proyecto. Condiciones para el logro de objetivos.

Trabajo práctico: Mapa de objetivos.

Imagen y etiqueta. Presentaciones. Precedencia. La mesa.

### **Trabajo de Integración final**

Consiste en realizar una propuesta de cambio de imagen para si misma, amistades, familiares o personaje del mundo del espectáculo integrando los módulos estudiados.



Material: Artículos, reflexiones, videos y Bibliografía como cierre del viaje de transformación hacia la verdadera Identidad (Imagen) Femenina.

**Duración:** 16 semanas (4 meses).

### **Metodología:**

- Teórico- práctica y vivencial.
- Recursos didácticos:
  - Exposición oral del docente.
  - Material bibliográfico, revistas.
  - Presentaciones en Power Point, DVD.
  - Música, visualización creativa, meditación.
  - Trabajos individuales y grupales. Técnicas lúdicas.
- Incluye: Material teórico, trabajos prácticos, videos y libros que complementan cada tema.
- La dinámica de trabajo promoverá la participación activa de los asistentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterio de evaluación:**

- Proceso: Se tendrá en cuenta el trabajo del alumno durante el desarrollo de cada una de las clases.
- Modalidad de evaluación: Práctica.
- Relación de conceptos teóricos.
- Desarrollo de habilidades y creatividad.
- Entrenamiento de la mirada estética.

- Grado de participación en clase.

