

## 2.3 Zelfbeeld, uiterlijk en uitstraling

### Oriëntatie

De manier waarop je communiceert, laat zien of je zeker bent van je zaak of juist niet. Onderzoek heeft uitgewezen dat er bijvoorbeeld maar weinig mensen zijn die kunnen 'liegen alsof het gedrukt staat'. Liegende mensen knipperen vaker met de ogen, slaan de ogen neer en maken meer bewegingen dan noodzakelijk. Doordat ze zich niet zeker voelen van hun zaak, verraden ze zichzelf. Ze hebben wel een goed beeld van zichzelf. Als je jezelf goed kent en dus een goed zelfbeeld hebt, weet je wat je kunt en wat je niet kunt. Als je goed bent in je werk en dit van jezelf weet (vaak doordat anderen het ook al eens hebben gezegd, straal je dit uit. Je zult ook boeiend over je werk kunnen vertellen, mensen zullen je geloven!

### Leerdoelen

Na deze les:

- kun je de begrippen zelfbeeld, uiterlijk en uitstraling omschrijven;
- weet je dat mensen het uiterlijk in hun beoordeling een belangrijke rol kunnen laten spelen;
- weet je in hoeverre jij door het uiterlijk van anderen wordt beïnvloed;
- weet je dat jouw uiterlijk invloed heeft op anderen.

### Wat verstaan we onder zelfbeeld, uiterlijk en uitstraling?

#### Zelfbeeld

Je zelfbeeld is hoe je over jezelf denkt, voelt en oordeelt. Dit bepaalt hoe je je meestal voelt en hoe je omgaat met je taak, toekomst en anderen. Je zelfbeeld wordt beïnvloed door:

- wat jij denkt dat anderen van je vinden;
- wat jij van jezelf vindt;
- je uiterlijk.

*betekenis zelfbeeld*



"UITSTRALING?"

*Figuur 2.3*

*betekenis uiterlijk*

### **Uiterlijk**

Het uiterlijk is je buitenkant, hoe je eruit ziet. Dingen die met het uiterlijk te maken hebben, zijn: je gezicht, je figuur, de kleur van je haar en je ogen, je stijl van kleden.

*betekenis uitstraling*

### **Uitstraling**

In het woordenboek wordt uitstraling omschreven als 'het vermogen van een voorwerp om licht of warmte uit te stralen'. Menselijke uitstraling heeft te maken met hoe je op mensen overkomt. Je kent vast de uitdrukkingen: een 'warme persoonlijkheid' of het tegenovergestelde hiervan: de 'koele kikker'. Uitstraling heeft te maken met hoe jij je voelt. Als je je niet zeker voelt, kun je ook geen zekere houding aannemen.

## **Opdracht 2.5**

### **Groepsopdracht**

Zoek thuis of in de mediatheek twee foto's van personen die je aanspreken. Schrijf op waarom deze foto's je aanspreken. Maak hiervoor gebruik van de termen 'uitstraling' en 'uiterlijk'. Vorm groepjes van vier personen en leg allemaal de foto die je het meest aanspreekt op tafel. Plak de foto's in de volgorde van 'meest aansprekend' tot 'minst aansprekend' op een groot vel papier.

## **Opdracht 2.6**

### **Hoe je jezelf ziet en hoe een ander je ziet**

Geef een beschrijving van jezelf (vijf regels). Vraag één van je klasgenoten ook een beschrijving van jou te maken. Vergelijk beide beschrijvingen en bespreek ze met je klasgenoten.

## Opdracht 2.7

### Kom ik over?

- a In de volgende oefening kun je erachter komen of je uiterlijk de door jouw bedoelde indruk geeft. Vraag het schema dat bij deze opdracht hoort aan je docent. Schrijf in de middelste kolom de voor anderen zichtbare kledingstukken en eventuele sieraden op die je draagt. Noteer dan in de linkerkolom de indruk die je met elk kledingstuk, je haardracht, eventuele make-up, huidskleur en sieraden wilt maken, en de totaalindruk die je bij mensen wilt achterlaten (bijvoorbeeld: sportief, deftig, nonchalant, jong, verzorgd, sexy, degelijk, progressief, zakelijk, opvallend, smaakvol, origineel).
- b Vraag nu twee klasgenoten de rechterkolom in te vullen, nadat je de linkerkolom naar achteren hebt gevouwen, zodat zij niet kunnen zien wat er staat. Vul zelf ook voor twee klasgenoten de rechterkolom in.
- c Bespreek met elkaar de reacties die je hebt gekregen. Ben je tevreden met de manier waarop je uiterlijk voor je communiceert? Ga na of je met je kleding/uiterlijk tot een bepaalde groep behoort.

## Opdracht 2.8

### Waar ben je het mee eens?

Schrijf de drie uitspraken op waar jij het het meest mee eens bent:

- a Ik beoordeel mensen niet op hun uiterlijk.
- b Ik beoordeel mensen op hun uiterlijk.
- c Mooie mensen zijn meestal dom.
- d Bij het krijgen van een baan speelt het uiterlijk bij een vrouw een grotere rol dan bij een man.
- e Ik probeer mensen niet op hun uiterlijk te beoordelen, maar het lukt vaak zo slecht.
- f Als je bevriend bent met iemand, speelt het uiterlijk geen rol meer.
- g Ik vind het terecht dat bedrijven bij sollicitaties pasfoto's opvragen.

## Opdracht 2.9

### Jezelf presenteren

Als je solliciteert, is het belangrijk hoe je jezelf presenteert. Daarbij speelt het uiterlijk weer een rol. Stel je gaat op sollicitatiegesprek bij een loonbedrijf als 'allround medewerker'. Hoe zou je je kleden? Beschrijf jezelf uitvoerig. Schrijf op waarom je je zo zou kleden.



Figuur 2.4

Maak ook de volgende opdrachten:

- a Houd jij met het kopen van kleding rekening met de mening van anderen? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?
- b Soms staan er advertenties in de krant waarin gevraagd wordt bij je sollicitatiebrief een pasfoto mee te sturen. Schrijf op wat de reden hiervoor kan zijn. Schrijf ook op of jij juist wel of niet op een dergelijke advertentie zou reageren en waarom.
- c Vind jij dat een sollicitant mede op zijn uiterlijk beoordeeld mag worden? Waarom wel/niet?

In de lessen 2.1 tot en met 2.3 heb je door het maken van opdrachten nagedacht over een aantal zaken. We hopen dat duidelijk is geworden dat als je je ergens niet prettig voelt, je dit ook uitstraalt. Vandaar dat je hebt nagedacht over het voor jou ideale bedrijf. Als het je zou lukken een dergelijk bedrijf in de toekomst te vinden en je je thuis voelt in een bepaalde sfeer, dan straal je dit uit. Dit is positief voor jou, maar ook voor de klanten van het bedrijf. Waarom?