|  |
| --- |
|  ***Программа******элективного курса*** Автор программыучитель технологиивысшей категории**Мищенко Марина Николаевна**МОУ» Лицей №5»Г. Подольск |

 ***Пояснительная записка***

 Имиджелогия - инновационная научно–технологическая дисциплина

человековедческого жанра. Интегрируя в себе около 10 научных дисциплин гуманитарного и естественного характера, она помогает людям компактно использовать столь солидный информационный банк для выстраивания достойных отношений в различных социумах, высвечивать личностно-деловые качества, умело затенять свои недостатки, обретать морально-психологическую уверенность в общении.

 Имиджелогия ускоренными темпами становится востребованной дисциплиной.

С осознанием людьми собственной само ценности, значимости, комфорта общения возникает потребность в овладении технологией само презентации. Кроме того, существует огромный реестр профессий, использование которых предполагает мастерское соблюдение привлекательного имиджа. Вот почему так важно в наше время владеть технологией имиджа.

 Данный учебный курс может представлять интерес для учащихся школ и лицеев, для тех, кто хочет повысить свой резерв внешней привлекательности, коммуникабельности и личного обаяния, кто заинтересован в своем преуспевании в жизни.

### Задачи курса:

* развить у учащихся естественную потребность быть красивым и

привлекательным;

* научить, как быть обаятельным.
* воспитать эстетический вкус;
* научить навыкам само презентации, техникой подачи себя.

Одним словом, помочь учащимся достичь радость людского внимания, достичь крупных успехов в любой деятельности.

 Цель курса.

Учебный курс ориентирован на практическое овладение эффектом «личного обаяния». В процессе занятий учащиеся приобретут:

* общие сведения об имиджелогии;
* основы знаний по гигиене лица и ухода за волосами;
* конкретные навыки поведенческого этикета: официального и бытового.

 Программа элективного курса « Имиджелогия » содержит два раздела:

 I раздел – «Школа хороших манер» для учащихся 5 - 6 классов,

 II раздел -- « Уроки привлекательности» для учащихся 7- 9 классов.

Программа I раздела рассчитана на 36 часов (1 час в неделю).

Программа II раздела рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю)

 ***Программа курса:***

**Пояснительная записка.**

 Этикет – слагаемое имиджа. Данный курс тесно связан с жизнью учащихся и приучает их эстетически относиться друг к другу: быть приветливыми, вежливыми, благородными.

Цели курса.

 Учебный курс ориентирован на овладение правилами приличия и искусством

общения. Особое внимание уделяется умению ладить с людьми в различных

 сферах общения. В процессе занятий учащиеся приобретут знания правил

" хорошего тона ", изящных манер и поведенческого этикета.

Задачи курса

 Курс окажет неоценимую помощь в освоении правил приличия и умении себя

 подать. Знакомит с многочисленными способами приветствовать и прощаться,

 благодарить и извиняться, обращаться к знакомым и незнакомым, принимать

гостей и вести себя в обществе.

 Особое внимание уделяется практическим упражнениям по разыгрыванию

 жизненных различных ситуаций.

 Данная программа дает возможность учащимся овладеть культурой общения

и техникой коммуникаций, поможет найти контакт с другими людьми

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Темы | Всегочасов |
| 1. | История возникновения этикета. Обаяние вежливости. Что такое культурный человек? Устарел ли этикет? *Практическое занятие-*Тест: ‘ Знакомы ли вы с правилами хорошего тона? ‘ |  1 |
| 2. |  Этикет и внешность.* Осанка, поза, манера и походка
* Советы, рекомендации
* Тренировочные занятия.
 |  3 |
| 3. |  Школьный этикет:* На уроке, перемене, в столовой, на дискотеке.
* Одежда для школы

*Практическое занятие*: Тест: - « В погоне за красотой » - « Характер по одежде » |  2 |
| 4. |  Повседневный этикет:* Поведение в общественных местах: транспорте, машине, на

улице, в доме, в магазине, гостинице, у входа в помещение,в гардеробе, в вестибюле, в зале, в буфете. *Практическое занятие*: Тест: « Быть среди людей », разыгрывание ситуаций поведения в общественных местах* Этикет внутри семьи.
 |  3 |
| 5. |  Праздничный этикет:* Посещение театра, музея, выставки, кафе, библиотек.

*Практическое занятие*: Тест: « Театр уж полон …». Экскурсии в музей, на выставку, в театр.* Праздники: дни рождения, танцевальные вечера, карнавалы.

 *Практическое занятие:* Тест « Хорошо ли ты воспитан » |   3 |
| 6. |  Приём гостей:* Вы – гость, у вас гости

*Практическое занятие*: Тест: - « Гость – хозяину радость » - « Как вести себя в гостях »* Виды приёмов, сервировка стола, размещение гостей, правила подачи блюд, что и чем едят, поведение за столом.

*Практическое занятие*: Тест - « Прошу к столу! »,разыгрывание ситуаций встреча гостей: * « Любимая подруга»

 - « Почетный гость» - « Супружеская пара» - « Опоздавший гость»Тренинговое занятие: « Культура еды»* Застольные беседы, игры в обществе и дома

*Практическое занятие*: Тест «В игре и в дороге узнают людей » - « Застольная беседа.» - игры* Искусство выбирать, вручать и принимать подарки.

*Практическое занятие:*  Тест - « Как мне дорог твой подарок»* Как дарить цветы? Искусство букета, что мы знаем о цветах.
 |  10 |
| 7. |  Поведение в церкви. *Практическое занятие:* Посещение церкви |  1 |
| 8. |  Азбука приветствий, обращение официальное и неофициальное, формулы извинений *Практическое занятие*: Тест - « Ты или Вы? »* « Милая моя, солнышко лесное…»
 |  2 |
| 9. |  Этикет коммуникаций:* Речевой этикет
* Искусство общения, слушать и слышать.

*Практическое занятие*: Тест - « Умеешь ли слушать. »* Этикет телефонных разговоров

*Практическое занятие*: Тест - « У меня зазвонил телефон…»,Игровые ситуации телефонных разговоров* Вежливость – закон для всех. Искусство комплиментов, правила эффективных способов делать комплименты, как принимать комплименты.
 |  5 |
| 10. |  Отправляясь в путешествии: - Ты готовишься к поездке *Практическое занятие:* Тест - « Мы едим, едим, едим…» - Поведение в поезде, в отеле, на пляже. |  2 |
| 11. |  Международный этикет. |  1 |
| 12. |  Заключительное занятие. *Практическое занятие*: Турнир знатоков этикета |  3 |
|  |  ВСЕГО: |  36 |

Срок обучения - 36 часов

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### *1. История возникновения этикета. Обаяние вежливости. (1ч.)*

Этикет в кругу истории: в эпоху античности, средневековья, в новое время. Этикет в России. Понятие этикета как рекламных норм отношений людей. Дисскусия «Что такое культурный человек?». Понимание культуры человека-внешней (культура поведения, одежды, отношение к вредным привычкам) и внутренней (интеллектуальной, художественной, нравственной, правовой).

 *Практическое занятие-*Тест: ‘ Знакомы ли вы с правилами хорошего тона? ‘

2. Этикет и внешность.(3 ч.)

Внешность-визитная карточка человека. Создание имиджа. Внутренняя и внешняя культура. Визуальная привлекательность. «И лицо, и одежда…»Осанка, позы, манеры и походка-речь без слов. Как мы ходим, стоим, садимся, складывается общее впечатление от внешности человека. Советы и рекомендации. Составляющие походки.

*Тренировочные занятия*

3. Школьный этикет (2ч.)

- Школа-общественное место. Поведение учащихся на уроке, перемене, на дискотеке, в столовой.

- Одежда для школы, обувь для школы.

*Практическое занятие*: Тест: - « В погоне за красотой »

 - « Характер по одежде »

4. Повседневный этикет(3ч.)

- Этикетные ситуации. Обязанности и привилегии мужчин. Поведение в общественных местах: транспорте, машине (расположение почетного и непочетного места), на улице, в доме, в магазине, гостинице, у входа в помещение, в гардеробе, в вестибюле, в зале, в буфете..

 *Практическое занятие*: Тест: « Быть среди людей »,

 Разыгрывание ситуаций поведения в общественных местах

 Этикет внутри семьи. Отцы и дети. Правила поведения в семье: помни о других, договаривайся, будь терпимым, умей слушать, научись понимать других, научись уважать других, научись заботиться о других, без обязанностей нет прав, борись сам с собой, держи себя в руках, умей посмеяться над собой, научись просить прощения, научись прощать. Домашний этикет.

 5. Праздничный этикет (3ч.)

 Посещение театра, музея, выставки, кафе, библиотек. Что одевать в торжественных случаях.

*Практическое занятие*: Тест: « Театр уж полон …».

 Экскурсии в музей, на выставку, в театр.

 Праздники: дни рождения, танцевальные вечера, карнавалы. Визитные карточки и их использование, официальные и неофициальные визиты. Предложение и помолвка. Обручение и свадьба.

 *Практическое занятие:* Тест « Хорошо ли ты воспитан »

 6.Приём гостей (10ч.)

 Вы – гость, у вас гости. Встречи и знакомства. Приветствия и рукопожатие. Ситуации вариантов приветствий: старший-младший, учитель-ученик, девочка-мальчик, представление рукопожатий: мама-подруга, учитель-новый ученик, молодой человек-родители его девушки. Как подавать руку для рукопожатия. Приём гостей. Встреча гостей, приглашение в гости и приём. Перед приёмом гостей (составление программы, составление меню, во что одеться, уборка, приведение себя в порядок, праздничный стол.. Как украсить коктейль. Как сложить салфетку. Как рассадить гостей за столом. Как провожать гостей. Как вести себя в гостях.

 *Практическое занятие*: Тест: - « Гость – хозяину радость »

 - « Как вести себя в гостях »

 *Игра* –« Позвольте познакомить вас…».

* Виды приёмов, размещение гостей, правила подачи блюд, что и чем едят. Как накрыть на стол. Какие бывают столовые приборы.. Как подавать посуду. Оформление стола-фуршет. Стол для чая и кофе. Как вести себя за столом. Как пользоваться салфеткой. Как сидеть за столом. Как пользоваться столовыми приборами. Как правильно есть некоторые продукты. Как есть десерт и фрукты. Как правильно употреблять напитки.

 *Практическое занятие*: Тест - « Прошу к столу! »,

Разыгрывание ситуаций встреча гостей:

* « Любимая подруга»

 - « Почетный гость»

 - « Супружеская пара»

 - « Опоздавший гость»

*Тренинговое занятие*- « Культура еды»

* Застольные беседы. Когда начинать разговор. О чем разговаривать. Игры в обществе и дома.

 *Практическое занятие*: Тест «В игре и в дороге узнают людей »

####  - « Застольная беседа.»

 - игры

* Искусство выбирать. Универсальные подарки. Что подарить девушке. Что подарить парню. Подарки по случаю Как оформить подарок. Как вручать подарок. Как принимать подарки.

 *Практическое занятие:*  Тест - « Как мне дорог твой подарок.»

* Как дарить цветы? О вазах, в которых будут стоять цветы. Искусство букета, что мы знаем о цветах.

7.Поведение в церкви (1ч.)

Жизнь каждого христианина должна быть согрета религиозным чувством. Человек, пришедший в храм не должен забывать о правилах приличия и умении держать себя. Правила поведения в церкви.

 *Практическое занятие:* Посещение церкви.

8.Азбука приветствий(2ч.)

 Слова, которые мы говорим. Что ещё важно в приветствии. Кто кого должен приветствовать первым. Как отвечать на приветствие. Обращение официальное и неофициальное. Формулы извинений. Как знакомиться.

 *Практическое занятие*: Тест - « Ты или Вы? »

 - « Милая моя, солнышко лесное…»

 9.Этикет коммуникаций(5ч.)

 Речевой этикет. Как начать разговор. Как продолжить разговор. Как закончит разговор. Умеешь ли извиняться? Как выражать сочувствие, соболезнование, утешение. Чего в разговоре лучше избегать. Искусство общения, слушать и слышать.

*Практическое занятие*: Тест - « Умеешь ли слушать. »

Этикет телефонных разговоров. Общие правила телефонных разговоров. Когда звонить по телефону не принято. Время телефонных разговоров. Когда излишняя вежливость неуместна. Как начать разговор по телефону. Телефонное хулиганство. Не бойся автоответчика. Приглашение по телефону. О мобильных телефонах. Этикет и Интернет.

*Практическое занятие*: Тест - « У меня зазвонил телефон…»,

####  Игровые ситуации телефонных разговоров

Вежливость – закон для всех. Искусство комплиментов, правила эффективных способов делать комплименты, как принимать комплименты.

 10.Отправляясь в путешествие(2ч.)

 Ты готовишься к поездке. Поведение на вокзале и в поезде. Как вести себя в самолете, в вагоне, в купе. Этикет в спальном вагоне. Поведение в санатории и в отеле. Осмотр достопримечательностей. Походы, палатки и рюкзаки, радости и горести туризма. На пляже.

 *Практическое занятие:* Тест - « Мы едим, едим, едим…»

 11. Международный этикет.(1 ч.)

Правила поведения в разных странах. Что принято, а что нет.

12. Заключительное занятие.(3ч.)

 *Практическое занятие*: Турнир знатоков этикета

 ***Программа курса:***

Пояснительная записка

Испокон веков люди стремились к совершенству, старались создать свой эталон красоты. Выглядеть красиво – означает несравненно больше, чем быть одаренным природной красотой. Умение сделать себе имидж (образ), создать у себя и окружающих представление и уверенность в собственной привлекательности есть искусство, которым должен овладеть каждый человек.

Цель курса.

#####  Учебный курс ориентирован на практическое овладение эффектом

#####  « личного обаяния » учащимися. В процессе занятий они приобретают:

* общие сведения об имиджелогии,
* основы знаний по гигиене лица и ухода за волосами,
* конкретные навыки техники макияжа.

 Задачи курса.

 Курс окажет неоценимую помощь в овладении навыков само презентации, научит строить свой образ при помощи костюма, прически и грима. Учащиеся научатся искусству личного шарма, овладеют тайнами магии цвета, умением выбрать и носить одежду. В курсе даны практические рекомендации и практические советы по созданию «экономичного» гардероба, выбора своего цвета.

 **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п |  Темы | Всегочасов |
| 1. |  Имиджелогия – технология личного обаяния. Понятие «имиджа». Основные условия формирования имиджа личности. Пять этапов успеха. *Практическое занятие:* Тест – « Уровень имиджа », - « Оценка вашего имиджа», - « Обаятельны ли вы?». |  3 |
| 2. |  Узнай свою внешность по-настоящему:* Наедине с зеркалом. Секрет шарма.

 *Практическое занятие:* Тест красоты. Штриховой код вашейкрасоты.* Форма лица. Строение лица.
* *Практическое занятие:* Тест - Определение формы и типа лица.

  |  3 |
| 3. |  Косметика. Уход за лицом:* Введение в личную гигиену
* Кожа – визитная карточка образа жизни и здоровья. Типы кожи. Строение кожи.

 *Практическое занятие:* Определения типа кожи.* Гигиена лица, уход за кожей лица.
* Техника повседневного ухода за лицом.
* Маски. Проблемы с кожей.
* Индивидуальные консультации по подбору косметических средств по уходу за лицом
 |  12 |
| 4. |  Волосы как естественное украшение:* Волосы и уход за ними. Мытьё головы: лечебное и гигиеническое. Применение бальзамов, ополаскивателей.
* Укладка волос феном. Окрашивание – необходимость или стремление к гармонии.
* Образ жизни и прическа. Стрижка – основа прически. Основные силуэты и формы современных причесок.
* Коррекция овала и деталей лица прической и стрижкой.

*Практическое занятие*: Стоит ли менять прически?Стоит ли красить волосы? Какой цвет волос вам к лицу Как правильно выбрать прическу. |  5 |
| 5. |  Уход за руками. Маникюр. Виды маникюра. |  2 |
| 6. |  Твоя неповторимая цветовая гамма* Основы цветоведения. Эффект красивой цветовой гаммы.
* Анализ цветовой гамы. Весна. Лето. Осень. Зима.

 *Практическое занятие:* Тест - « Определи свой тип » *- «* Определение своей основной цветовой палитры» |   5 |
| 7. |  Искусство макияжа: - Гигиеническая и декоративная косметика.* Виды макияжа. Правила макияжа. Что требуется для макияжа.

Техника макияжа, последовательность его выполнения.* Цвета вашей косметики.
* Коррекция формы лица, губ, бровей, глаз, румян, щек, носа.
* Искусство визажа.

 *Практическое занятие:*   - Индивидуальные консультации по подбору макияжа в соответствии с индивидуальными особенностями личности. - Хороший макияж - незаметный макияж. Индивидуальная работа с моделью.* Парфюм.
 |  18 |
| 8. |  Стиль одежды.* Одежда как средство раскрытия личности. Одежда – знак престижа и эстетического вкуса. Культура одежды.

 *Практическое занятие:* Тест –«Что такое хорошо одетая женщина?».* Стили в одежде. Определение стиля. Стиль и мода. Использование стилей.
* Определение силуэта фигуры. Типы фигур. Пропорции.

 *Практическое занятие:* « Генеральная проверка перед зеркалом».* Одежда как ваше продолжение. Ваш силуэт в одежде.

 *Практическое занятие:* Тест –«Одежда- характер- судьба».* Элегантность и мода. Мода и индивидуальность. Мода и фигура.
* Значение правильно выбранных аксессуаров (украшения, шляпки, шарфы, шали.)
* Обувь и сумки. Перчатки и пояса.
* Очки. Форма очков.
 |   8 |
| 9. |  Бюджет и стиль: - Планирование гардероба. Содержимое гардероба. Состав гардероба. *Практическое занятие*: - Создай « ядро » гардероба.* Как покупать одежду
* Какие цвета вам идут
* Нашли ли вы свой стиль.

Индивидуальное консультирование. |  8 |
| 10. |  Обретение стройной фигуры. - Стимул- это половина успеха. *Тренинг- Выполнение гимнастических упражнений.** Как держать свой вес в узде. Диета.
 |  6 |
| 11 . |  Заключительное занятие. *Практическое занятие*: Анкетирование. Анализ анкет. Собеседование:* Как создать свой имидж?
* Что изменили вы в своем облике или желаете изменить после прослушанного курса?
* Как правильно подобрать цвет к лицу?
 |  2 |
|  |  ВСЕГО: |  72 |

Срок обучения - 72 часов

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1.Имиджелогия – технология личного обаяния(3ч.)

 Понятие « имиджа ». Почему нужно заботиться о своем имидже? Вы в глазах окружающих. Имидж-это рассказ о себе. Кто такой имиджемекер? Имидж не «назначают», а вырабатывают. Основные условия формирования имиджа личности. Пять этапов успеха.

 *Практическое занятие:* Тест – « Уровень имиджа »,

 - « Оценка вашего имиджа»,

 - « Обаятельны ли вы?».

 2. Узнай свою внешность по-настоящему(3ч.)

 Наедине с зеркалом. Топ-модель и вы. Секрет шарма. Козыри, которые всегда с тобой. Не упусти мелочи.

 *Практическое занятие:* Тест красоты.

 Штриховой код вашейкрасоты.

 Форма лица. Строение лица. Законы оптики. Очки. Лучше видеть и лучше выглядеть. Оправа – это часть лица.

 *Практическое занятие:* Тест - Определение формы и типа лица

3. Косметика. Уход за лицом(12ч.)

 Введение в личную гигиену. Кожа – визитная карточка образа жизни и здоровья. Типы кожи. Строение кожи.

 *Практическое занятие:* Определения типа кожи.

Гигиена лица, уход за кожей лица (очищение, тонизирование, увлажнение, питание)

Техника повседневного ухода за лицом. Подбор кремов и масок. Мини пилинг. Освежающий компресс. Маски. Проблемы с кожей.

 *Индивидуальные консультации* по подбору косметических средств по уходу за лицом.

 4. Волосы как естественное украшение(5ч.)

 Волосы-неотъемлемая часть привлекательности человека. Волосы и уход за ними. Мытьё головы: лечебное и гигиеническое. Средства для мытья головы. Не экономьте на шампуне. Правила нанесения моющих средств. Применение бальзамов, ополаскивателей. Технология выполнения массажа, его назначение.

 Укладка волос феном. Окрашивание – необходимость или стремление к гармонии.

 Образ жизни и прическа. Стрижка – основа прически. Основные силуэты и формы современных причесок. Индивидуальный подбор прически. Направление моды в прическе. Коррекция овала и деталей лица прической и стрижкой. Прически на все случаи жизни.

*Практическое занятие*: Стоит ли менять прически?

Стоит ли красить волосы?

 Какой цвет волос вам к лицу

 Как правильно выбрать прическу.

 5. Уход за руками(2ч.)

 Маникюр. Виды маникюра. Наращивание ногтей.

 6. Твоя неповторимая цветовая гамма(5ч.)

 Колористика-что это такое? Основы цветоведения. Значение цвета. Характеристика цвета. Эффект красивой цветовой гаммы. Анализ цветовой гамы. Весна. Лето. Осень. Зима. Определение вашей основной и дополнительной цветовой палитры (густой колорит, светло-пастельный, яркий, темно-пастельный, темный холодный). Ошибки, которые не следует делать.

 *Практическое занятие:* Тест - « Определи свой тип »

 *- «* Определение своей основной цветовой палитры»

 7. Искусство макияжа (18ч.)

 Гигиеническая и декоративная косметика. Виды макияжа. Правила макияжа. Что требуется для макияжа. Цветотесты: выбор цвета теней, румян и губной помады. Нанесение. Техника макияжа, последовательность его выполнения. Цвета вашей косметики. Коррекция формы лица, губ, бровей, глаз, румян, щек, носа. Искусство визажа (идеальные брови, выразительность глаз, красивый рот). Мода, макияж и парфюм. Микяж для фото и видеосъемок.

 *Практическое занятие:*

 - Индивидуальные консультации по подбору макияжа в соответствии с индивидуальными особенностями личности.

 - Хороший макияж - незаметный макияж. Индивидуальная работа с моделью.

8. Стиль одежды(8ч.)

 Одежда как средство раскрытия личности. Одежда – знак престижа и эстетического вкуса. Культура одежды. Современные особенности направления моды в одежде, прическе, макияже.

 *Практическое занятие:* Тест –« Что такое хорошо одетаяженщина?».

 Стили в одежде. Определение стиля (консервативный, классический, экстравагантный, эротичный, романтичный, спортивно-непринужденный, этнический, загадочный). Стиль и мода. Использование стилей. Определение силуэта фигуры. Типы фигур. Пропорции. Основы композиции костюма: форма и линии в одежде, текстура и фактура.

 *Практическое занятие: -* «Генеральная проверка перед зеркалом».

 Одежда как ваше продолжение. Ваш силуэт в одежде.

 *Практическое занятие:* Тест –«Одежда- характер- судьба».

 Элегантность и мода. Мода и индивидуальность. Мода и фигура. Значение правильно выбранных аксессуаров (украшения, шляпки, шарфы, шали). Обувь и сумки. Перчатки и пояса. Очки. Форма очков.

 9. Бюджет и стиль (8ч.)

 Планирование гардероба. С чего начать? Содержимое гардероба. Состав гардероба. Перечень основных вещей в гардеробе. Гардероб женщины в зависимости от силуэта.

 *Практическое занятие*: - Создай « ядро » гардероба.

 Как покупать одежду. Целесообразные покупки. Определение базовой гаммы.

Какие цвета вам идут. Нашли ли вы свой стиль. Как выбрать дополнения. Секрет шика-простота. Развитие гардероба. Искусство отбора.

*Индивидуальное консультирование.*

10. Обретение стройной фигуры(6ч.)

 Стимул- это половина успеха. Как держать свой вес в узде. Похудание-это трудная задача. Почему нам так нравится есть. Полюби чувство легкости. Пережевывай пищу тщательно. Сделай из еды трапезу. Помоги работе организма. Представь свою новую фигуру.

 *Тренинг-* Выполнение гимнастических упражнений.

11. Заключительное занятие.(2ч.)

 *Практическое занятие*: Анкетирование. Анализ анкет.

 *Собеседование:*

* Как создать свой имидж?
* Что изменили вы в своем облике или желаете изменить после прослушанного курса?
* Как правильно подобрать цвет к лицу?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

 *Литература:*

1. Шепель В.М. Секреты личного обаяния, Москва, 1997г.
2. Криксунова И. Создай свой имидж, Санкт-Петербург, 1997г.
3. Лобарева Л.А. Уроки привлекательности, Москва, 1995г.
4. Лиллиан Браун Имидж, практическое пособие. Санкт-Петербург. 2000г.
5. Криксунова И. Как устроится на работу, Санкт-Петербург, 1998г.
6. Мэри Спиллейн Имидж женщины,
7. Гизела Ватерман Ваш неповторимый стиль, Москва, 1995г.
8. Ютта Юнге Искусство макияжа, Москва, 1997г.
9. Дорис Пузер Загадка стиля, Москва. 1998г.
10. Иван Панкеев Энциклопедия этикета. Москва. 1999г.
11. Иванова В.В. Этикет и антиэтикет, Москва, 1999г.
12. Энциклопедия этикета. Санкт-Петербург, 199

13. В.Ф. Андреев Золотая книга этикета, Москва, 2004г.