

SAVOIR VIVRE

1. Powitanie

- witamy się serdecznie, z uśmiechem na ustach
- słowa „dzień dobry”, „witaj”, „cześć” wymawiamy głośno i wyraźnie
- kto powinien pierwszy ukłonić się i przywitać?
 - młodszy kłania się starszemu
 - mężczyzna kobiecie
 - podwładny przełożonemu

ale:

- jeśli przełożony jest mężczyzną a podwładna kobietą to przełożony pierwszy mówi „dzień dobry”
- jeśli mężczyzna jest starszym panem a kobieta młodą dziewczyną, to ona powinna pierwsza ukłonić się

UWAGA:

- Przy podawaniu ręki obowiązują odwrotne zasady pierwszeństwa:
 - starszy podaje pierwszy młodszemu
 - kobieta mężczyźnie (ale starszy mężczyzna młodej dziewczynie)
 - przełożony podwładnemu (ale podwładna kobieta przełożonemu mężczyźnie)
- Gdy podajemy komuś rękę:
 - nie rozglądamy się na boki
 - nie podajemy spoconej dłoni
 - nie wyciągamy ręki zbyt daleko przed siebie
 - nie potrząsamy dłonią przy powitaniu
 - ściskając komuś dłoń, nie przykrywamy jej dodatkowo drugą ręką
 - nie kłaniamy się głęboko przy podawaniu ręki
- Mężczyzna może pocałować kobietę w rękę, jeśli kobieta wyraźnie mu rękę podstawia do całowania. W innych sytuacjach nie całujemy w rękę, a już na pewno w pracy szef nie całuje podwładnej, podwładny - szefowej, kolega – koleżanki.
- Osoba wychodząca z pomieszczenia (biura, sklepu, budynku) zawsze ma pierwszeństwo przed wchodzącymi niezależnie od płci, wieku, statusu.

2. Przedstawiamy siebie i innych

- Przedstawiamy się jak najprościej:
 - wyraźnie wymawiamy swoje imię i nazwisko
 - w żadnym razie nie wymieniamy przy tym swojego tytułu, stanowiska
 - jeżeli zależy nam by rozmówcy dowiedzieli się jaki jest nasz zawód i pozycja możemy w stosownym momencie wręczyć mu wizytówkę
 - jeśli przedstawiamy kogoś (co jest niezbędne) wówczas możemy wymienić jego tytuły
- Kolejność przedstawiania innych:
 - przedstawiamy osoby młodsze starszym
 - mężczyzn kobietom (chyba, że chodzi o młodą panienkę i starszego pana)
 - żonę szefowi, a później szefa żonie

3. O czym i jak rozmawiać w towarzystwie:

- Nie rozmawiamy o:
 - problemach rodzinnych, zawodowych i zdrowotnych (własnych ani cudzych)
 - kwestiach religijnych
 - kwestiach rasowych
 - zarobkach lub kłopotach finansowych
 - czyjejkolwiek orientacji seksualnej
 - nie opowiadamy nieprzyzwoitych dowcipów
 - nie pytamy nikogo o wiek, stan cywilny, liczbę dzieci
 - nie udzielamy rad, gdy nas o to nie proszą
- Można rozmawiać o:
 - pogodzie
 - swoim fachu, zainteresowaniach, podróżach
 - sztuce
 - przeczytanych książkach
 - sporcie, motoryzacji
 - zaletach miejscowości, w której się znajdujemy
 - różnych wydarzeniach itd.

UWAGA: nieprzyzwoicie jest zażarcie bronić „swoich racji”

- Jak rozmawiamy?
 - nie próbujemy zdominować rozmowę (prowadzić monologu)
 - nie przerywamy, gdy ktoś mówi
 - w grupie nie dajemy się zepchnąć na margines konwersacji
 - nie mówimy ani za głośno, ani za cicho
 - nie mówimy ani za szybko, ani za wolno
 - nie pouczamy rozmówców
 - nie wtrącamy zwrotów obcojęzycznych
 - nie chwylimy się znajomością trudnych wyrażeń
 - gdy ktoś obdarza nas komplementem – dziękujemy, nie zaprzeczamy
 - panujemy nad mimiką twarzy i nie zdradzamy negatywnych emocji
 - nie rozglądamy się na boki
 - patrzymy rozmówcy w oczy (ale nie natarczywie)
 - nie stajemy bokiem do rozmówcy
 - nie przestępujemy z nogi na nogę
 - nie pocieramy nosa, czoła ani brody
 - nie wkładamy rąk do kieszeni
 - nie gestykulujemy zamasyście
 - nie celujemy w nikogo palcem wskazującym
- Rozmowa przez telefon:
 - dzwoniąc do kogoś należy od razu się przedstawić
 - nie telefonujemy ani zbyt wczesnym rankiem, ani po dziesiątej wieczorem
 - mówimy (nie krzyczymy) głośno i wyraźnie
 - rozmowę powinna zakończyć osoba dzwoniąca
 - mówimy zwięźle i niezbyt długo

UWAGA:

- Nie wolno rozmawiać przez telefon, który powinien być wyłączony:
 - na lekcji
 - w teatrze
 - w sali koncertowej
 - w kinie
 - w sali wykładowej
 - w trakcie spotkania służbowego
 - w kościele
- Nie wysyłamy SMS-a z przeprosinami za niewłaściwe zachowanie, nie przekazujemy złych wiadomości np. o czyimś zgonie. Konieczna jest wtedy rozmowa bezpośrednia lub telefoniczna.
- Nie przerywamy rozmowy „na żywo”, by odebrać telefon lub wysłać SMS-a, nie popisujemy się swoim telefonem (jego marką, funkcjami itd.).

4. Podróżujemy (tramwajem, autobusem).

- Ustupujemy miejsca osobom starszym, kobietom, bezwzględnie inwalidom, kobietom w ciąży, osobom z małymi dziećmi
- Unikamy głośnych rozmów
- Nie spożywamy posiłków
- Nie okazujemy przesadnych względów partnerowi, partnerce
- Jeśli musimy przepychać się w tłoku to pierwszy idzie mężczyzna, torując drogę kobiecie. On też pierwszy wysiada i pomaga damie wysiąść.

5. Ubieramy się

- W operze, filharmonii, na uroczystej premierze teatralnej – panie obowiązują suknie (nie nazbyt strojna) lub kostium, a panów ciemny garnitur
- Na zwykłe przedstawienie teatralne – kobieta powinna założyć żakiet, a mężczyzna marynarkę i krawat
- W kinie, na zawodach sportowych – stroje dowolne, byle przyzwoite
- Wybierając się do restauracji ubieramy się elegancko, do pizzerii, kawiarni – jak kto chce
- W podróży – stroje wygodne i funkcjonalne, ale nigdy niedbale
- W czasie urlopu starannie dobrana garderoba to przesada, ale strój musi być czysty i wyprasowany
- Pamiętajmy, że kolor zielony gryzie się z niebieskim, a czerwony nie toleruje różowego

Wskazówki dla pań:

- ramiączka stanika nie mają prawa wystawać spod bluzki
- mini nie może być za krótkie

Wskazówki dla panów:

- umiejętnie dobrać kolor i deseń garnituru, koszuli, krawata (wzór może mieć jeden element stroju – pozostałe raczej gładkie)
- męskie skarpetki powinny być nieco ciemniejsze od garnituru
- do ubrań ciemnych (szarych) – buty czarne a nie brązowe. Czarne buty pasują także do brązowego garnituru.

6. Zachowanie przy stole:

- Siadamy i wstawiamy z lewej strony krzesła
- Jedząc nie pochylamy się zbyt nisko nad talerzem
- Zabronione jest poprawianie włosów i makijażu przy stole
- Czekając na kolejne danie nie bawimy się sztućcami i nie kręcimy łyżką palcami
- Nogi powinny znajdować się obok siebie, nieskrzyżowane
- Nie wygłaszamy toastów, gdy na stole są ciepłe dania. Nie stukamy się kieliszkami
- Staramy się jeść w tym samym tempie co reszta gości i nie mówić z pełnymi ustami
- Resztki, które utkwily nam w zębach wyciągamy po wyjściu do toalety
- Jeśli coś upuścimy lub rozlejemy na stół – szybko uprzątamy, zbieramy serwetką i czekamy na pomoc gospodarzy
- Gdy brakuje sztućców – prosimy gospodarzy o uzupełnienie
- Na nakrytym stole nie kładziemy kluczy, portfeli, papierosów, zapalniczek
- Przy stole nie rozmawiamy przez telefon, nie palimy papierosów