



www.institut-etiket.com

ИНСТИТУТ ПО ЕТИКЕТ

има удоволствието да Ви покани на
първото по рода си двудневно бутиково присъствено обучение

ЛИЧЕН СТИЛ И ЕЛЕГАНТНОСТ НА МАНИЕРИТЕ

Лектор: д-р Ваня Велкова

Дати: събота, 28 март – неделя, 29 март 2026 г.

Място: конферентна зала на хотел *ROYAL* (домакин на събитието)

ул. „Иван Вазов“ 55, 4000 Пловдив

ПРОГРАМА НА ОБУЧЕНИЕТО

Събота, 28 март 2026 г.

13:00–13:10 часа – Регистрация на участниците

13:10–13:50 часа – Учебна сесия 1

Красива и елегантна. Формула на елегантната дама. „Врагове“ на елегантността

Разграничаване между външна привлекателност и истинска елегантност. Представяне на „Формула на елегантността“ – хармония, умереност, чистота на линията, поведение и вътрешна култура. Анализ на често срещани грешки – прекомерност, несъответствие, липса на мярка.

- Какво означава да бъдете красива и елегантна?
- Дали елегантността е присъща или може да се развие и усвои?
- Обсъждане на „Формула на елегантността“

13:50–14:30 часа – Учебна сесия 2

Предимства на фигурата. Таблица на елегантността

Определяне на пропорции и тип фигура. Методи за визуално балансиране чрез кройки, материи и дължини. Представяне на „Таблица на елегантността“ като инструмент за оценка на особеностите на тялото и подбор на облекло, аксесоари, прическа и грим.

- Кои елементи на фигурата оказват най-голямо влияние върху възприемането на елегантността?
- Какви са вашите лични предимства и как да ги подчертаете стилно?
- Практическа задача: работа с „Таблица на елегантността“
- Поставяне на домашна работа за следващия ден

14:30–14:50 часа – Кафе/чай пауза

14:50–15:30 часа – Учебна сесия 3

Рационален и елегантен гардероб. Ревизия на гардероба. 50 основни елемента

Методология за структуриране на функционален гардероб и принципи на капсулния подбор. Представяне на 50 ключови елемента, които формират основата на всеки функционален и елегантен гардероб, както и принципи за тяхното комбиниране.

- Какво означава „рационален“ гардероб и защо е важен за елегантността?
- Кои са ключовите принципи за изграждане на гардероб, който е едновременно функционален и стилен?

15:30–16:10 часа – Учебна сесия 4

Четири стила. Луксът в детайлите

Разглеждат се основните четири стила в модата и техните характерни елементи. Представят се визуални и естетически решения, които отличават всеки стил, както и начините, по които малките детайли създават усещането за лукс и елегантност.

- Как бихте описали четирите основни стила и кои от тях най-добре отразяват Вашата личност?
- Как да разпознаваме и използваме лукса в детайлите, без да прекаляваме?

16:10–16:20 часа – Кафе/чай пауза

16:20–17:00 часа – Учебна сесия 5

Цвят. Хармонични съчетания. Визуална корекция

Основи на цветовата хармония: топли и студени гами, контраст и баланс. Цветът като инструмент за оптично моделиране на силуета.

- Как да създаваме хармонични цветови комбинации без да прекаляваме?
- Кой цвят подчертават предимствата на тялото и могат да скрият несъвършенства?

Неделя, 29 март 2026 г.

10:00–10:40 часа – Учебна сесия 6

Прическа и грим. Форма и размер на аксесоарите

Прическата и аксесоарите спрямо формата на лицето и пропорциите на тялото. Принципи при избор на аксесоари според ръст и пропорции.

- Как обемът на прическата влияе на пропорциите на лицето и цялата фигура?
- Кога е подходящо да се използват големи аксесоари, а кога – малки и дискретни?

10:40–11:20 часа – Учебна сесия 7

Маниери и навици, разрушаващи елегантността

Идентифициране на поведенчески модели, които подкопават достойнството и авторитета. Практически техники за съзнателна промяна и изграждане на нови навици.

- Кой дребни навици могат да разрушат впечатлението за изисканост?
- Кой ежедневни навици изграждат усещането за класа и изтънченост?

11:20–11:40 часа – Кафе/чай пауза

11:40–12:20 часа – Учебна сесия 8

Естетика на движенията. Походка и осанка. Фотопозирание

Правилна стойка и походка, позициониране в пространството. Контрол върху жестовете и мимиката.

- Как стойката влияе на усещането за увереност и елегантност?
- Кой дребни детайли в походката и мимиката могат да подчертаят или да нарушат елегантността?
- Как да се адаптираме към различни ситуации (фотосесия, официално събитие, ежедневие), за да запазим естетиката на движенията?

12:20–13:20 часа – Обедна почивка

13:20–14:00 часа – Учебна сесия 9

Емоционален самоконтрол. Основни принципи на светския разговор

Развиване на умения за емоционален самоконтрол – способността да разпознаваш, регулираш и осъзнато управляваш емоциите си, особено в напрегнати ситуации. Запознаване с основните принципи на светския разговор.

- Какво най-често кара участника да загуби самообладание в разговор и защо?
- Как бихте омекотили критика, за да звучи по-уважително?
- Кой въпроси са подходящи за „разчупване на леда“ при първа среща?
- Кой са благодатните теми за светски разговор и кои – табу?

14:00–14:40 часа – Учебна сесия 10

Практическо упражнение за водене на светски разговор

Целта на упражнението е участниците да развият умения за уверен, тактичен и приятен разговор, като приложат принципите на светския разговор: избор на подходящи теми, активно слушане и уважителен изказ.

- Как можем да използваме невербалната комуникация (жестове, мимика, тон на гласа) за подкрепа на разговора?
- Как да проявяваме активно слушане, без да прекъсваме или доминираме разговора?

14:40–15:00 часа – Кафе/чай пауза

15:00–15:30 часа – Учебна сесия 11

Първо впечатление. Култура на речта. Видове комплимент

В тази сесия се разглежда как външният вид, жестовете, тонът и първите думи създават хармонично и уверено присъствие, както и значението на първото впечатление и видовете комплимент.

- За колко време се формира първото впечатление?
- Кой грешки често компрометират първото впечатление?
- Защо комплиментът е важен?
- Как да приемаме и отправяме комплименти правилно?

15:30–16:00 часа – Учебна сесия 12

Обобщение и дискусия

Тази част е момент за осмисляне на преживяното – не като отделни знания, а като нагласа и перспектива за развитие. Споделените идеи и лични прозрения придават дълбочина и смисъл на наученото и го превръщат в отправна точка за по-нататъшен растеж. Тук не завършвате – тук започвате да оформяте своя стил, увереност и елегантност, които ще ви подкрепят напред.

И нека това чувство за възможност и вдъхновение Ви води занапред — с ясна цел, смелост да следвате собственото си усещане за стойност и вяра, че всяка крачка може да отключи нещо голямо и необикновено в живота ви.