

《魅力女性---做职场幸福女人》

讲师：张瑶



【课程背景】

理性是根，感性是枝：有魅力
把女人比作一棵树，那她看到的
质：优雅、纯洁、自然、
大方表露无遗。所以不会打扮的

人首先要像个女人，如果要
很，把女性所应该具备的气

吐不俗，内涵丰富，在职场能像男人一样运筹帷幄。世界因你而美丽-----

被看不到的内在就应该像树
根一样丰富，错中盘横，支撑根本枝干，没有内涵的漂亮不会撑得长久。新世纪的完美女性应该

张瑶老师认为：

魅力女性的修炼，必须具备以下三大部分的知识技能与素质：

“外”：会塑造自我美丽形象；

“中”：具备高雅举止、得体言谈、优雅礼仪；

“内”：懂得自我性格修养，更接纳自己、理解他人、处世圆润；

本次《魅力女性---做职场幸福女人》培训，正是具备 13 年培训经验的张瑶老师“外扮、中修、内养”三大精华课程，蕴含张瑶老师多年系统学习的专业知识、自我修养的经验与感悟、独特的教学理念与技法，通过专业课学习，协助渴望成长的女性的朋友，掌握成长为“魅力女性”所必知的系统知识，一次完整的学习，终身受益无穷，同时惠及家人、朋友、同事、客户、……

【课程收益】

- 提高女性对美的品味，展现女性在职场中的魅力和才干。
- 掌握蝶变的美丽技巧
- 拓展个人魅力及人际关系和谐能力，构建和谐幸福的家庭关系。
- 塑造完美精致的容颜及优雅端庄气质,掌握职场女性礼仪修为，沟通能力及时尚魅力的秘笈。

【课程时长】

2天(共12小时)

【课程大纲】

一、魅力女性之“外在形象”修炼

---魅力女性高雅美丽形象修炼

外 --- 《美丽形象篇》

女性完美形象风格管理核心：

- 1、女性形象——形象时刻在替你说话
- 2、形象的内涵——个人素质修养的折射
- 3、形象的价值——关乎前程的无形资本
- 4、形象的设计——与自己的身份相吻合

- 发：发型选择、打理、装饰技巧
- 妆：化妆品选择、职业淡妆全流程技法
- 色：色彩选择、搭配技法、配色品味
- 型：女性7大穿着风格确立、扬长避短的“体型调整着装”技法
- 饰：各种饰品搭配、丝巾打法、多姿服装风情学习

二、魅力女性之“优雅仪态气质”修炼

----魅力女性优雅气质形象修炼

您的一言一行一举一动随时随地在向对方讲述你是一个有怎样故事的人，魅力女性如何在举手投足间表现出自我特有风度，让端庄仪态及会说话的肢体动作助您一臂之力！

- 1、女性的无价之宝之良好的表情

---此时无声胜有声，让微笑应成您的“常规表情”

- 2、女性的无价宝之亲和力的眼神

---用“亲和力的眼神”与他人交流。让微笑成为人际间的润滑剂，面带三分笑，礼数已先到。

中 --- 《优雅礼仪篇》

- 女性优雅仪态训练

(站姿、坐姿、走姿、蹲姿)

- 迎来送往、接待拜访礼仪

- 不可不知的各种社交礼仪

(高端社交手势的应用与影响力)

- 中餐、西餐、自助餐礼仪与仪态

- 得体谈吐：沟通礼仪与技法

(你的言谈举止时刻在向客户诉说：“你是个怎样的人”。)

欣赏短片：窈窕淑男

三、魅力女性之“内涵 素养”修炼

---魅力女性情商与性格魅力修炼

当你觉得生活失去色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快被压力压垮了，当你郁闷自己是人际舞台上的丑小鸭，当你婚姻告急，当你在各种角色间冲突混乱时，当你在事业和家庭之间战战兢兢应付着，你需要的不是抱怨哀叹，而是学习一点情商，把握性格，它将帮助你走出迷茫，走出困境，走向你渴望的绚丽人生舞台！职场女性通过修炼“九型人格”，在家庭、事业、人际中，更温润光泽，善解人意、受人尊重和欢迎！

内 --- 《性格魅力篇》

1、你应该了解的背景知识：

- “九型人格”的产生来源、两千多年的发展验证历史；
- 人的性格从哪里来？
- 性格由什么组成？
- 一个人的性格会变吗？（小组讨论）

2、“九型人格”识别与判断方法：

- 望：观察身体语言、眼神、表情；
- 闻：听被观察者的习惯性关注主题、习惯用语；

- 问：问生活习惯、生活观念；
- 切：以“三大中心”与“核心价值观”作为识别的切入点；

3、解码“九型人格”：

- 了解“完美型 1 号”人的渴望、恐惧、情绪模式、行事特点、说话特点、穿着特点
- 了解“助人型 2 号、目标型 3 号”
- 了解“感觉型 4 号、理智型 5 号”
- 了解“安全型 6 号、快乐型 7 号”
- 了解“力量型 8 号、和睦型 9 号”
- （对现场学员进行性格测试）

4、魅力女性自我情绪管理

- 什么是情绪？

思考同样是下雨，为什么会引起不同的感受呢？：*小明与农民伯伯。以小组为单位在 3 分钟内列出有关情绪的词语，以多为胜。（情绪四大内型：喜、怒、哀、乐）

- 二、从“情绪”到“情商”，学习有效表达情绪的方法
 - 1) 出色的女性必定是出色的演员
 - 2) 做自己情绪的主人（积极与消极体验——悲伤与喜悦的结局，情景表演销售员）
 - 3) 拆除你的“情绪电波”
 - 4) 幽默是最好的情绪仙丹（快乐心态体验——游戏-小蜜蜂）
 - 5) 你常常处于上线、压线、下线哪种状态？
 - 6) 通过自我对话 抛弃悲观沼泽（同理心体验---超级明星）
 - 7) 正能量输入法 走出心情低潮（音乐互动游戏：是我的）

结束总结：全身放松体验——生命的河集体舞