

## 《做智慧女性—优雅文明礼仪提升篇》



### 【课程背景】

理性是根，感性是枝：有智慧魅力的女人，外表重要还是内在抢先？女人首先要像个女人，如果要把女人比作一棵树，那她看到的部分就应该如同树的枝叶一样感性抢眼，把女性所应该具备的气质：优雅、纯洁、自然、大方表露无遗。所以不会打扮的女强人、女超人已经被判出局；而她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有优雅时尚的感性外表，谈吐不俗，内涵丰富，在职场能像男人一样运筹帷幄。世界因你而美丽 -----

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、优雅文明礼仪；

“内”：懂得自我性格修养，接纳自己、理解他人、处世圆润；

本次《做智慧女性---优雅文明礼仪》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，协助渴望提升的女性的朋友，掌握成长为“魅力智慧女性”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】

- 魅力智慧的您将了解，知晓 30、40、50 岁的女人容貌和身体素质变化不大，‘优雅精致女人’抵抗和超越岁月侵蚀的秘诀。

教会您如何协调兴趣与事业、家庭与个人、男人与女人之间的矛盾，达到自身的一种均衡幸福感，用品牌的理念规划经营自己想要的蓝图。

链接健康与美丽，知晓‘优雅精致女人’精气神与正能量

您将懂得幸福地享受快乐生活的艺术。

您将学会智慧地经营和谐幸福家庭。

您将找到自己的定位，具有独立人格和个性。

帮助您在身处逆境时仍能微笑地打开心灵百宝箱。

#### 【课程时长】

1 天（6 小时/天）

#### 【课程对象】

职场女性朋友

#### 【课程老师】

张瑶老师

[弟子规阅读]

玉不琢，不成器，人不学，不知义，

为人子，方少时，亲师友，习礼仪！

#### 【课程大纲】

##### 一、智慧女性之“外在形象”修炼

## ---女性高雅美丽形象修炼

我们不能帮别人看像，但，我们自己看起来一定要像!今天这个社会 99%的人以貌取人!包括我们自己!

形象到底是什么?形象，并不是一个简单的穿衣、外表、长相、发型、化妆的组合概念，而是一个综合的全面素质，一个外表与内在结合，在流动中留下的印象。形象的内容宽广而丰富，它包括你的穿着、言行、举止、修养、生活方式、知识层次、家庭出身、你住在哪里、开什么车、和什么人交朋友等等。它们在清楚地为你下着定义：无声而准确地讲述你的故事——你是谁、你的社会地位、你如何生活、你是否有发展前途……形象的综合性 and 它包含的丰富内容，为我们塑造成功的形象提供了很大的回旋空间。

形象是事业成功的一个重要的游戏规则，成功的外表为你事业的成功起着推波助澜的作用，也可以破坏或阻挡你事业的顺利发展。一个成功的形象，展示给人们的是自信、尊严力量、能力、它不仅仅反映在对别人的视觉效果中，同时它也是一种外在辅助工具，它让我对自己的言行有了更高的要求，能立刻唤起你内在沉积的优良素质，通过你的穿着、微笑、目光接触、握手，一举一动，让你浑身都散发着一个成功者的魅力!让你做事业时事半功倍!

### 1、气质方面

□ 让你自己看起来像个智慧女性

思维、穿着、举止、处世、讲话。默记我是一个智慧女性!

□ 没有自信就别想成功

列出你的优势，并相信这是你的财富

只穿让你自信的衣服

眼睛能与别人直视

用坚定、果断、热情的语气说话

□ 这是一个两分钟的世界

你只有一分钟展示你是谁，另一分钟让别人喜欢你，只有留给人们好的第一印象，你才能开始第二步。

□ 热情是能量，没有热情任何伟大的事情都不能完成：

1)面带微笑

2)记住陌生人的名字

3)宽待别人，赞赏别人，帮助别人

做智慧女性---《美丽形象提升篇》

智慧女性完美形象风格管理核心：

1)智慧女性形象——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——关乎前程的无形资产

4)形象的设计——与自己的身份相吻合

5)发：发型选择、打理、装饰技巧

6)妆：化妆品选择、职业淡妆全流程技法

7)色：色彩选择、搭配技法、配色品味

8)型：女性7大穿着风格确立、扬长避短的“体型调整着装”技法

9) 饰：各种饰品搭配、丝巾打法、多姿服装风情学习

## 2、服饰方面

- 场合着装的 TPO 原则
- 肤色、体形与着装的搭配技巧
- 服饰的色彩搭配

## 3、职场女性/商务着装优雅文明礼仪原则

- 女士商务形象指南
- 1) 女性套装/西装/裙装
- 2) “脚部时装”和“腿部时装”——鞋袜穿着原则

## 4、个人仪容塑造及必要的女性工作淡妆

- 优雅文明的职业仪容修饰要素
- 培养良好的个人情绪管理

## 二、智慧女性商务场合文明的行为与仪态训练篇

### 智慧女性文明仪态 --- 《优雅仪态礼仪篇》

#### 1、女性优雅仪态训练

(站姿、坐姿、走姿、蹲姿)

#### 2、办公室迎来送往、接待拜访礼仪

#### 3、不可不知的各种社交礼仪

(高端社交手势的应用与影响力)

#### 4、中餐、西餐、自助餐礼仪与仪态

#### 5、得体谈吐：文明优雅的沟通礼仪与技法

(你的言谈举止时刻在向别人诉说：“你是个怎样的人”。)

欣赏短片：窈窕淑男

小结：做智慧女性从文明礼仪开始！

