

瑜伽——职场女性魅力之光

课程收获

- ◆ 本课程从礼仪的不同角度、不同层面、不同内容进行综合训练，让职场女性明白职场规则和规矩的培训内容；
- ◆ 帮助学员掌握仪容仪表，行为举止礼仪，言语沟通等职场礼仪；
- ◆ 学会如何与不同人打交道、如何在宴会中敬酒的礼仪培训。
- ◆ 通过培训让学员真正成为一名知礼懂礼之人，实现个人和企业，从形象到素质的全面提升。

课程特点

- **专业**——多年来一直致力于服务的传播和实践
- **实用**——丰富新鲜的案例，实操性情景讲解、服务规范教学片段和现学现用的情景演练
- **量身定做**——根据企业实况设计案例和知识点，量身定做顾问式培训
- **授课原则**——一次体验胜于千次说教
- **培训流程**——我做你看，你我同做，你做我验
- **培训效果**——学员满意率超过 95%

课程规划

培训对象：职场女性

培训时间：半天

培训形式：现场讲授、老师示范、演练互动

课程大纲

模块一：瑜伽并非你想象

- 瑜伽是什么
- 瑜伽哲学与女性

模块二：职场瑜伽体式演练

- 有助于舒缓情绪的体式
- 有助于缓解肢体疲劳的体式
- 有助于塑形纤体的体式
- 有助于排毒养颜的体式