
女性魅力提升培训

一、课程理念：高贵与优雅，知性与智慧，幸福与品位

二、课程收益

- 1、女性如何全方位修炼魅力
- 2、如何留住爱情，获得真正的幸福
- 3、女性在职场中的魅力展示及生存法则
- 4、平衡家庭与事业的艺术
- 5、人生管理的道与术
- 6、智慧与谋略的和谐
- 7、影响孩子健康成长的教育观念和方法
- 8、艺术欣赏对女性气质的影响

三、课程时间：2-3天

三、课程大纲

1、修心·养性·特质

- 走进女性世界：认知女性
- 新经济形势对女性的挑战
- 女性需要什么
- 心灵飞扬：女性的快乐与幸福
- 魅力女性的十大特质
- 女性魅力九字修身的道与术

2、知性·智慧·谋略

- 好书熏陶出蕙质兰心的味道女人

□认知自己、认知他人、认知环境

□知行合一的力量

□世事洞明皆学问、人情练达即文章；辩是非、审黑白

□传统文化与谋略

3、形象·礼仪·社交

□仪容、仪态：

□仪表：

□声音的魅力：语音、语调、语气

□商务及社交礼仪

□国际礼仪

4、关系·人脉·沟通

□关系管理

□360度看人性

□人性、情志对沟通的影响

□高效率沟通

5、爱情·婚姻·情感

□透视女人和男人的情感世界

□剖析爱情与婚姻

□缔造和谐夫妻关系：

□学会放手也是爱：正确认识离异

6、亲情·教育·理财

□百善孝为先

□亲子关系：

*不容忽视的家庭教育

*教育观念和方法对孩子一生的重要影响

*孩子心灵成长需要什么

*单亲家庭孩子如何培养

□投资与个人理财

7、事业·成就·卓越

□生涯规划

□职场女性如何正确充电

□平衡事业与家庭的矛盾

□女性的职场生存法则与智慧

□职场女性与同性、异性朋友的相处之道

□女性管理者的思维与角色转换

□从优秀走向卓越

8、品位·情趣·爱好

□认识音乐的意境

□优美的轻音乐和古典音乐欣赏：陶冶性情，让心灵享受宁静

□优秀文学作品的欣赏：认识人性，滋养灵魂，

□休闲品质生活：茶道、咖啡、插花、旅游等

□了解世界品牌消费品

□培养几项适合自己的格调高雅的业余爱好

9、养生·健康·活力

□健康有活力是女性魅力的源头

□传统文化中的养生智慧应用

□健康需要的良好的生活习惯

□女性内养外调养颜方