

《优雅形体训练营》

主讲：祝文婷

课程背景：

现代的女性，都想成为举止优雅、仪态万千的窈窕淑女。一个人的肢体动作，是一种动态的美，是风度的具体体现。在某种意义上，绝不亚于口头语言所发挥的作用，它包括坐立行蹲的各种姿态和手势。正确的优雅的形体，给人以稳重、文雅、自然大方的美感。

培训收益：塑造女性优雅形体形象、掌握优雅动作标准、塑形效果明显、灵活运用到实际生活和工作中

课程特色：突出实践实操培训，与生活和工作结合紧密、挖掘问题、形成共识并进行现场演练改善的实务性培训

培训方式：实操教学、实操演练等方式

适合对象：企事业单位、个人

培训用时：1天

课程提纲：

◇ 热身活动

1、微笑训练

◇ 表情训练

◇ 眼神训练

2、仪态训练

◇ 基本站姿、恭候客户的站姿、待客的站姿、服务过程中的站姿

◇ 不良的站姿

◇ 迎接客户（准备、关注、相迎）

◇ 接待客户（询问、指引、协助、异议处理）

◇ 送别客户（道别）

◇ 站姿训练技巧

3、手臂姿势训练

◇ 基本原则

◇ 常用的手势

◇ 错误的手势

4、行进规范训练

◇ 行姿的基本要求

◇ 特殊情况的行姿

◇ 陪同引导

◇ 上下楼梯

◇ 进出电梯

5、蹲姿训练

◇ 优雅蹲姿类别

6、坐姿训练

- ◇ 优雅坐姿类别

7、鞠躬训练

- ◇ 鞠躬的类别和动作技巧

8、最佳上镜仪态训练

- ◇ 站姿拍照动作要点
- ◇ 坐姿拍照动作要点
- ◇ 蹲姿拍照动作要点

9、握麦技巧

- ◇ 主持人风采学习
- ◇ 会议汇报风采学习
- ◇ **10、不良体态针对性调整**
- ◇ **11、礼仪操学习和训练**