

女性魅力形象

——提升形象气质，助力职场发展

张媛

【课程背景】

这是一个“以貌取人”“酒香也怕巷子深”的时代，很多人没有成功，是因为你的形象不能彰显内涵，无数的企业没有吸引顾客，是因为员工不能体现产品的形象。

形象，有时候影响着你的命运；员工的形象，决定着产品的价值；总经理的形象，就是公司的广告牌。你的着装，你的配饰，你的说话的方式，你的举手投足，你的所有的细节，在默默地诉说着，你是谁，你的背景能力是什么？你的仪表仪态，体现尊重，专业，体谅和内涵，同时，美好的形象促使我们修炼自己的内在，外在的表现才能与内心的状态相得益彰。

而在实际工作和生活中，很多职场女性，不懂得如何打造职业化形象，展示专业，自信的工作作风，不懂得如何通过形象，提升气质和内涵，进而形成个人品牌，为职业发展，事业成功的助推器。女性职场形象，就是职业发展规划，就是个人品牌，更是组织资产！

【课程收益】

- 了解职场形象与职场成功的关系，了解个人品牌打造的关键要素。
- 获得个人气质类型，以及个人职业形象定位。
- 掌握如何通过仪容化妆提升气质形象。
- 掌握如何通过配饰提升形象。
- 掌握如何通过着装提升形象。
- 获得商务形象，社交形象和休闲形象方案。

【课程对象】 职场女性

【课程时长】 3 课时/0.5 天

【课程大纲】

第一单元：女性形象魅力之道

- 形象礼仪的形式与内涵
- ✓ 形象反映内涵
- ✓ 内涵提升气质
- 气质提升之仪容 仪表 仪态

第二单元：女性形象魅力之法

- 七秒印象怪圈
- 找到气质类型女性气质九宫格

互动：找到你的气质类型

- 确定职业方向
- 定位职业形象
- 升级个人品牌

互动：打造你的专属形象

第三单元：女性形象魅力之术

- 仪表——着装与配饰如何提升气质
- 五种商务着装——让衣橱为职场助力
- ✓ 商务正装

- ✓ 商务休闲装
- ✓ 社交正装
- ✓ 社交休闲装
- ✓ 日常商务装
- 女士着装规范—优雅 干练
- ✓ 远离职场两大杀手

互动：商务着装 社交着装 休闲着装定制方案

- 女士配饰—自信 高贵 品质
- ✓ 女性配饰的原则
- 仪容——发型与妆容如何提升气质
- 发型—发型改变气质
- 妆容—妆成有却无
- 色彩—找到你的专属色系
- 仪态——展现气质与风范
- 仪态是气质的外显
- 肢体语言
- 站姿
- 坐姿
- 走姿
- 蹲姿
- 表情
- 眼神
- 示意与鞠躬
- 形象礼仪的 TOP 原则
- 行动学习：形象提升落地方案。
- 🌈 可根据企业实际需求量身定制课程内容