

# 快乐工作 幸福生活

## 魅力女性幸福力课程

- **课程形式**：以讲授、案例、示范、参与为主，确保专业实用、轻松幽默。
- **课程时间**：半天（3小时）。
- **课程内容**：共分六大部分。

### □ **培训收获**：

- 阳光、积极心态的重要性；
- 仪表及不同妆容处理技巧；
- 不同场合、身材搭配服装；
- 优雅气质与举止修炼技巧；
- 办公室和交际礼仪常识；
- 提升气场魅力和幸福力；
- .....

## 第一部分 阳光心态——独一无二的你

### 一、形象就是你的尊严

### 二、让优雅魅力由内而外

### 三、离礼仪有多近，离成功就有多近

培训方式：讲解、案例

## 第二部分 化妆造型——美丽出众的你

### 一、发型发饰技巧

- 1、盘发的技巧
- 2、束发的技巧
- 3、短发的修饰

### 二、秀丽淡妆技巧（不同脸型/眉型/眼型等）

- 1、淡妆步骤
- 2、快速淡妆

3、补妆要求

4、淡妆禁忌

### 三、时尚晚妆要求

培训方式：讲解、案例、示范、展示

## 第三部分 服饰搭配——光彩迷人的你

### 一、着装搭配有讲究

1、工作场合穿着搭配

2、商务正装的时尚化

3、其他场合搭配要求

4、首饰佩饰搭配（含女士包）

### 二、因人而宜的搭配

1、找到符合身材衣饰

2、找到符合脸型服饰

3、根据肤色选择颜色

### 三、丝巾/披肩时尚妙用

培训方式：讲解、案例、示范、参与

## 第四部分 仪态风度——气质非凡的你

### 一、气质女性怎样坐及练习

### 二、提升气质的站姿和变化

### 三、不同的手势礼仪及讲究

### 四、优雅女性应避免的仪态

培训方式：讲解、案例、示范、参与

## 第五部分 交往举止——风度翩翩的你

### 一、办公礼仪

1、办公室的谈吐原则

2、随和并非可以随意

3、团结协作提高效率

### 二、交际举止

1、介绍自己与他人

2、对客的引领礼仪

3、进出电梯/房间

4、餐桌礼仪一二则

(1) 敬酒礼仪有乾坤

(2) 红酒品鉴有讲究

培训方式：讲解、案例、示范、参与

## 第六部分 提问、答疑、总结

### 👉培训其他说明

---

此不是最终内容。会根据客户方的不同行业、具体要求，来调整培训内容。