

# 个人形象与商务礼仪

## 【课程大纲】

### 1. 男性商务形象塑造

各国领导人的着装典范  
男性V区的配色要点  
不同体型的衬衫和领带  
\* 中国人穿西装为何不精神

### 2. 女性形象魅力塑造

外形、骨骼、性格与风格  
不同风格的休闲着装  
职场上穿出个性魅力  
\* 风格特征自我诊断

### 3. 形体礼仪与语言能力的训练

站姿、坐姿和行姿的要点  
避免生硬做作的形体训练  
具有说服力的发音练习  
\* 总统竞选的必修课

### 4. 提升个人的内在气质

气质是内在品格的自然流露  
塑造人格魅力的三大基石  
经典名著片段分享  
\* 外企员工的训练过程

### 5. 相互介绍与礼尚往来

交换名片的一般通病  
复数来客的交换顺序  
中外互赠礼品的差异  
\* 交换名片案例讨论

### 6. 餐桌上的交际礼仪

中餐不容忽视的细节  
西餐的相关礼仪  
各种餐桌的坐席  
\* 快速掩盖酒杯中的尴尬