
餐饮的优雅仪态培训

餐饮礼仪课程是著名礼仪培训师朱晴老师礼仪培训系统课程之一。餐饮礼仪培训课程的主要效果是提升餐饮员工的职业形象，打造专业，服务标准，服务规范的高效能员工。

培训对象：餐饮一线服务人员

培训时间：两天

一、餐饮站姿标准：

- 1、头部微微抬起,面部朝向正前方,双眼平视,下颌微微内收
- 2、颈部挺直,双肩平正,微微放松,呼吸自然,腰部直立,上体自然挺拔
- 3、双臂自然下垂,处于身体两侧,手部虎口向前,手指自然弯曲,指尖朝下,中指压裤缝
- 4、两腿立正,两脚跟并拢,双膝紧靠在一起
- 5、两脚呈"V"状分开,二者之间相距 45-60
- 6、注意提起髋部,身体的重量应当平均分布在两条腿上

二、餐饮站姿的基本形式：

- 1、侧立式：腿呈"V"型，两手放在腿部两侧，手指稍弯曲，呈半握拳状
- 2、前腹式：腿呈"V"型，双手相交放在小腹部
- 3、后背式：两腿稍分开，两腿平等，比肩宽要窄，两手在背后轻握放在后腰处
- 4、丁字式：一脚在前，将脚尖外略展开，形成腹前相交，身体重心在两腿上，只限女性使用

三、餐饮不良的站姿：

A 弯腰驼背

B 趴伏倚靠

C 双腿叉开

D 手位不当

E 脚位不当

F 浑身乱动

G 半坐半立

H 身体歪斜

四、餐饮的走姿标准：

1、体态优美

2、重心放准

3、身体协调

4、摆动适当（手臂与身体的夹角在 10-15 度）

5、走成直线

6、步幅适当（男：40 厘米；女：36 厘米）

7、速度均匀（60-100 步/分钟）

五、餐饮的特殊情况走姿：

1、陪同引导（左前两步）

2、上下楼梯（专用、右行、礼让）

3、进出电梯（先进后出）

4、变向行走（后退步、侧行步、前行转身步、后退转身部）

六、餐饮的不良走姿：

- 1、头部不正
- 2、摇晃肩膀
- 3、手位不正
- 4、步伐过大或过小
- 5、落脚过重
- 6、横冲直撞
- 7、抢道而行
- 8、阻挡道路

七、餐饮的蹲姿标准：

- 1、站在所取物品的旁边，蹲下屈膝去拿，抬头挺胸，再慢慢的将腰部放下
- 2、两腿合力支撑身体，掌握好身体的重心，臀部向下
- 3、蹲下的时候要保持上身的挺拔，神情自然

八、餐饮的蹲姿形式：

- 1、交叉式（右前左后，重叠，合力支撑身体，特点：双腿交叉在一起）
- 2、高低式（左前右后，不重叠，右腿支撑身体，特点：双膝一高一低）
- 3、半蹲式（左前右后，不重叠，左腿支撑身体，特点：半立半蹲）
- 4、半跪式（右前左后，身体重心在右腿，特点：一蹲一跪，女穿超短裙）

九、餐饮蹲姿的禁忌：

- 1、突然下蹲

-
- 2、离人过近
 - 3、方位失当（忌正或背对客人）
 - 4、毫无遮掩
 - 5、随意滥用
 - 6、不合适的地方
 - 7、蹲着休息

十、餐饮坐姿的标准：

- 1、得到允许，方可坐下
- 2、不坐满坐（3/4）
- 3、从左侧就坐
- 4、以背部接近坐位

十一、餐饮坐姿的形式

- 1、正襟危坐式
- 2、垂腿开膝式（不能超过肩宽）
- 3、双腿叠放式
- 4、双腿斜放式
- 5、双脚交叉式
- 6、双脚内收式（大腿并拢，小腿稍许分开，双脚脚掌着地）
- 7、前伸后曲式（女：前后两腿保持在一条直线）
- 8、大腿叠放式（男：非正式场合）

十二、餐饮坐姿的禁忌：

- 1、双腿开叉过大

-
- 2、架腿方式欠妥
 - 3、将腿搁在桌椅上
 - 4、双腿过分前伸
 - 5、腿部抖动摇晃
 - 6、脚姿不安分
 - 7、手部放在隐私处
 - 8、用双肘支于桌上

十三、餐饮常用的手势标准：

- 1、自然垂放双手指间向下，掌心向内，手臂伸直，分别紧贴于两腿的裤线处
- 2、手持物品
- 3、A 稳妥
- 4、B 自然
- 5、C 到位
- 6、D 卫生
- 4、展示物品
- 5、A 上不过眼，下不过胸，左右不过肘
- 6、B 上不过眼，下不过胸，左右伸直过肘
- 5、招呼别人
- 6、A 横摆式
- 7、B 直臂式
- 8、C 曲臂式

9、D斜臂式

10、E双臂式

6、尊者先

A 注意力度

B 注意时间

C 注意方式

7、挥手道别

A 身体站直

目视对方

C 手臂前伸

D 掌心向外

E 左右挥动

8、手势的禁忌：

A 容易误解的手势

B 不卫生的手势

C 不尊重他人的手势

D 不稳重的手势

餐饮服务人员礼仪培训总结