

---

# 女性礼仪与整体塑造培训实施方案

时间：三八节，女性讲座

## 培训课程开发背景

一项调查结果显示，当两个人初次见面的时候，第一印象中的 55%是来自你的外表，包括你的衣着、发型等；第一印象中的 38%来自于一个人的仪态，包括你举手投足之间传达出来的气质，说话的声音、语调等，而只有 7%的内容上来源于简单的交谈。也就是说，第一印象中的 93%都是关于你的外表形象的。

美国一位形象设计专家对美国财富排行榜前 300 位中的 100 人进行过调查，调查的结果是：97%的人认为，如果一个人具有非常有魅力的外表，那么他在公司里会有很多升迁的机会；92%的人认为，他们不会挑选不懂得穿着的人做自己的秘书；93%的人认为，他们会因为求职者在面试时的穿着不得体而不予录用。

现实中我们也有很多这样的例子，同样是参加一个招聘会，有的人因为得体的穿着和良好的表现，在在求职的过程中取得了很好的职位，而很多人因为没有注意到这一点而与机会失之交臂。所以你要成功，你就要从你的形象始。但是，如果把职业形象简单的理解为外表形象，把一个人的外表跟成功挂钩的话，那么你就犯了一个非常严重的错误。职业形象包括多种因素：外表形象、知识结构、品德修养、沟通能力等等。《女性礼仪与整体形象塑造》课程帮助您提升个人修养和品位！

## 课程大纲：

女性礼仪与整体塑造

**【培训时间】** 3 小时

**【培训对象】** 魅力女性

**【培训方式】**

---

讲师讲授、案例分享、多媒体教学、学员分组讨论、讲师示范指导、学员情景演练等互动式授课方式，使培训效果达到最好！根据时间培训方式大体为图示，但是根据具体的课程培训方式会做具体的调整。

### **【课程收益】**

1. 学会着装庄重、举止优雅、言谈得体，彰显高贵品味；
2. 通过塑造个人的专业形象、提升公司公众形象；
3. 培养学员优秀的职业素养、提升学员礼仪修养；

### **【课程内容】**

第一篇：魅力形象的构建

1. 每个人都是企业的形象代言人
2. 形象，真实地体现职业人的个人教养和品位。
3. 形象，客观地反映了职业人的精神。
4. 形象，如实地展现了职业人对交往对象所重视的程度。
5. 形象，是职业人所在单位的整体形象的有机组成部分。

第二篇：女士化妆及面容修饰(简单示范 用时不需过长)

**第一讲：完美发型，轻松打理**

1. 你该拥有一个怎样的发型
2. 女士商务发型，及盘发技巧
3. 盘发技巧的现场演练

**第二讲：女士面部修饰基本要求**

1. 形象端正
2. 整洁简约

---

### 3. 面部保养

#### 第三讲：面部保养化妆的方法

##### 一、护肤

护肤的重要性：营销皮肤的七大因素

影响魅力的四大肌肤问题

正确护肤的步骤，令肌肤焕然一新

##### 二、简易化妆

(一) 常用化妆品种类

(二) 化妆品的选购

(三) 化妆用具

(四) 基本化妆步骤

洁面护肤

上粉底

画眼线、涂眼影、刷睫毛

修眉、描眉

鼻子修饰

上腮红

画唇线、涂口红/唇膏

检查

脸型结构与化妆方法

(六) 女士卸妆技巧

(七) 女士化妆礼仪

---

## 第三篇：女性穿着篇（不用讲）

### 第一讲、魅力形象--商务着装礼仪

- ✚ 如何穿出周一到周五不同的品味着装
- ✚ 女士商务着装搭配技巧
- ✚ 女士商务配饰的应用

### 第二讲、魅力形象--找对色彩就美丽

1. CCS 色体系
2. 中国人的色彩规律分类
3. 色彩的冷暖选择
4. 色彩的艳浊选择
5. 色彩的深浅选择
6. 色彩的情绪能量
7. 如何找对自己适合色彩

### 第三讲、魅力形象--选对款式就时尚

1. CSA 系统
2. 中国人服装款式分类
3. 优雅、古典、浪漫、前卫等各类型人的特点
4. 如何找对自己的服饰风格类型

### 第四讲、魅力形象--巧用服饰扬长避短

1. 明星的魔鬼身材
2. 发现真实的自己
3. Y型、H型、A型、S型等身材

- 
4. 各种身材怎么扬长避短
  5. 矮个想显高怎么办？
  6. 有小肚腩怎么办？
  7. 大象腿怎么办？
  8. 胸部平坦怎么办？

### **第五讲、魅力形象—优雅专业的仪态训练**

1. 如何让客户从你的举止中感知专业。
2. 积极体态语消极体态语
3. 人体型的分类及形体练习
4. 不同场合的商务站姿、坐姿等
5. 捡拾物品时体现的专业
- 6.信息的完全传达=（7%）讲话内容+（38%）语音语调+（55%）视觉感受