

“中高层领导风度、气质魅力提升训练”培训大纲

课程时间：1天

课程对象：中高层领导、经理、企业家、培训师、教师等 课程人数：30人

培训形式：理论讲授 60%、实战演练 15%、案例讨论、游戏 15%、经验分享、答疑 10%

课程内容：

一、前言

世界上任何美好的东西，在世界上任何一个角落都是可以吸引和打动人的，美丽来自细节的完善。优美的仪态、高贵气质是可以提升训练到的。要让你的整体形象，让人恋恋不忘。我们会根据每个人的着装和仪态进行适当调整，帮您内塑修养，外塑形象，让您的魅力精彩绽放！

二、中高层领导的风度提升

- 1、领导内在良好形象提升的重要性
- 2、内在的良好形象包含三大内容——风度（体态、举止、）、气质、亲和力
- 3、风度——魅力仪态
 - A、别人对你印象的评价中身体语言占到几乎一半
 - B、在交往中怎样正确运用身体语言
 - C、记住一些身体语言的含意及意义
 - D、对仪态的训练

三、中高层领导的气质提升——不凡气质是人最好的名片

- 1、气质的概念
 - A、何谓气质
 - B、气质分类
 - C、气质的特点
 - D、怎样才是拥有高贵、潇洒又有韵味的气质？
 - E、成就领导者气质的 13 条定律
- 2、提升气质的具体训练
 - A、塑造领导气质的四个要点
 - B、提升气质具体的技巧
- 3、提高自我控制能力
 - A、管理情绪四部曲
 - B、了解分析自己情绪波动的周期
 - C、建立自我认知能力
 - D、分析性格，找出性格中不利情绪的稳定部分，改变的方法

- E、改变不利于情绪稳定的习惯的技巧
 - F、克服自卑心理的步骤，抵御忧虑、畏惧的技巧
 - G、怎样才能热忱充满心？
- 4、完善他人眼中自己的方法
- A、为人正直、守信用、诚实待人的重要性
 - B、善用眼神、集中精力去听后再去说、用词委婉
 - C、要形成一个优美的语言风度
 - D、要学会正确赞美别人的方法
 - E、如何能训练出让别人所感动的“微笑”

四、自我完善的训练

- 1、领导内在气质修炼的五大技巧及训练
- 2、自我完善的六各方面技巧的运用
 - A、“察言观色”的妙用技巧
 - B、自我表现的五大方略
 - C、与人相处的四个秘诀
 - D、语言笼络人心的十要素
 - E、表示同情与理解的技巧
 - F、如何学会容纳不同意见