

# 智慧女性·幸福人生

讲师：张瑞霞

## 【课程背景】

新时代，新女性。随着社会的发展，女性在完成传统的家庭角色的同时，更深程度地参与进社会建设、经济建设中，并随着社会的进一步发展，在社会角色中承担越来越多的责任，扮演越来越重要的角色，我们身边更多地出现新时代的“白骨精”——白领、骨干、精英……，这些承担起半边天的女性们，开始淡化自己的性别特征，在干练中舍弃温柔，在冷静中舍弃热情，在压力中舍弃贤淑，坐在会议桌前的时间越来越多，立在化妆镜前的时间越来越少；报告做得越来越漂亮，形象越来越糟糕；带团队的能力越来越强，而作为女性的自信反到却越来越弱；接项目拿项目的能力越来越强，而面对老公却越来越心志忐忑……缘何会变成这样？她们在成为优秀职业人的路上，不自觉地把“女人”的身份丢掉了。于是，对丈夫而言，家里的不是妻子，而是职场的“白骨精”，家庭开始危机四伏；女人无论是在职场、家庭、社交中都以无性别状态存在，久之，源于性别的自卑定会来敲门……

天法地，地法道，道法自然。自然而然。新时代，新女性，正在呼唤女性源于自然的性别回归。

中国传统文化中对于女性在“妇德、妇言、妇容、妇功”四方面，提出了：立身、事夫、和柔、学礼、待客、梳妆的要求。与之一脉相承，新时代，对魅力女性的打造依然可以从四方面入手：职场魅力、形象提升、魅力社交、幸福家庭。这四方面形成一套完整的体系，成为了《智慧女性·幸福人生》的课程，力求为每一位新时代的女性穿上水晶鞋，实现魔法变身，成就魅力新女性。

职场女性精英，不做实力派，要做实力偶像派！

## 现代新女性：

- 1、如何让形象匹配身份、气质、场合，让你全方位成为极品女人？
- 2、如何得体穿着、塑造得体妆容，芳艳一隅？
- 3、如何在职场一呼百应，左右逢缘？

- 4、如何游刃有余玩转职场，既赢得上司认同又能赢得下属追随？
- 5、如何成为备受瞩目的社交动物，穿梭往来于社交场合，收获赞许频频？
- 6、如何得体交际以挣得人脉、赢得未来？
- 7、如何了解、体贴、沟通你的丈夫、孩子，成为百里挑一的贤妻良母？
- 8、如何在家族中扮好角色、成为长辈眼中的贤淑代表，晚辈眼中的杰出榜样？

面对这一串串疑问，现代新女性，如何经营自己、经营现在、经营未来？  
《智慧女性·幸福人生》——现代女性的立体修炼帮您解开疑惑，开启璀璨人生！

### **【课程收益】**

全方位打造你的形象，成为内外兼修的新时代极品女性

- 1、仪态万千，成为社交场合的聚焦中心
- 2、优雅举指，助你编织高品质人际网络，助跑事业发展
- 3、帮你左右逢缘，职场一呼百应，人气、职位、收入迅速飙升
- 4、让你找回久违自信，重塑对自己形象的信心
- 5、帮你重新掳获爱人痴心，重回蜜月
- 6、让你成为“出得厅堂、入得厨房”的三百六十度完美女神

**【适合对象】大型国企、外企女性白领，政府女性官员**

**【授课时间】1天**

### **【课程大纲】**

**提问:什么是现代新女性？**

现代新女性的两方面的基本素养要求（形象、家庭）

**互动：**请每位学员在A4纸上写出自己衣柜服饰的主要色系与最喜爱的服装款式并注明姓名，收上来，第一模块“管理我们的衣柜”环节进行互动。

### **模块一、重塑魅力形象**

## 一、时尚真我魅力

### 1、品牌故事

- Burberry、GUCCI、PRADA、FENDI、VERSACE、FERRAGAMO、CHANEL、LOUIS VUITTON (LV)

### 2、找到属于你的那一款

- 服饰款式与体形、脸形的关系
- 服饰材质与气质、身份的关系
- 服饰颜色与肤色、光线、场合的关系

### 3、巧“搭配”：

- 服饰搭配技巧
- 服饰搭配原则
- 服饰搭配禁忌

### 4、特殊体形女性俏起来

- 特殊体型女性的服饰要领（过胖、过瘦）
- 可采取现场演示法、PPT 对照法

### 5、管理我们的衣柜

- 互动环节。抽出开场让大家准备的填好“自己衣柜服饰的主要色系与最喜欢的服装款式”A4 纸的其中一张，请该学员上台，以她为例请学员对她的衣着色彩、款式、配饰作建议，对照她现在衣柜情况，提出“整改意见”。（可抽 1-2 人互动）。

### 6、着装的 TOP 原则

- 职场、商务、宴会、社交、私人聚会场合的着装要领

### 7、丝巾的二十种系法

### 8、减龄护肤

- 日常护肤的十项小技巧
- 更正日常护肤中的 N 种错误观念

### 9、给点颜色让你看

- N 步打造得体妆容
- <演示法、演练法>

## 模块二 和谐幸福家庭

### 一、和谐幸福家庭

#### 1. 传统中国女性对一个家庭、家族的意义

- 一个女人影响三代人
- 母亲如蒜皮，因为它，蒜瓣合在一起

#### 2. “家和万事兴”

- 了解男人这种生物
- 与丈夫递增感情的 N 种方式
- 学会消除家庭争执的 N 种方法

#### 3. “丈夫身上衣可窥家中妻”

- 男士服饰搭配基本要领

#### 4. 学会重新审视我们的孩子

- 孩子是镜子，它只照映出我们自己
- 发掘孩子身上的闪光点
- 让缺点成为天使身上的一颗朱砂痣

(微博段子：花儿开得慢点儿的风信子)

#### 5. 学会成为孩子的朋友

- 对孩子独立人格的接受
- 与孩子之间平等人格的确认
- 与孩子沟通的原则与禁忌

#### 6. 学会在家族中与家族成员建立良好互动关系

- 孝道
- 共情
- 同频
- 中立

#### 7. 感怀分享

- 互动环节。就本模块，学员分享生活中与丈夫、孩子、长辈共同成长的心得。提供三种方式以供讲师自由选择。

- 互动方式 a:高端版本。结合第三模块，设计出冷餐会形式的社交场合，

学员作感怀分享。（作此方式选择，课程时间需顺延至晚餐时间为宜）

- 互动方式 b:低端版本。场景不变，学员上讲台分享。
- 互动方式 c:煽情版本。配合讲师的话术引领、背景音乐的带动，进一步加深课题对心灵的震撼。□□□□□□□□

## 二、课程回顾+结束

### 1、课程回顾

### 2、互动：

向课程开始收存我的待解决问题的学员索回纸条，并和她讨论、分享你的解决方案。以组为单位，讨论，方案的可行性。十分钟后各组派代表分享待解决问题与解决方案。（纳入加分的环节）

### 3、结束

- 评分、颁奖
- 表达期望、祝福（企业代表、讲师）
- 合影