

女性职场魅力打造

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《时代女性·职场达人》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：

- 如何让形象匹配身份、气质、场合，让你全方位成为极品女人？
- 如何得体穿着、塑造得体妆容，芳艳一隅？
- 如何在职场一呼百应，左右逢缘？
- 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？
- 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？
- 如何得体交际以挣得人脉、赢得未来？

- 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？
- 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？

《时代女性·职场达人》——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
- 仪态万千，成为社交场合的聚焦中心
- 优雅举指，助你编织高品质人际网络，助跑事业发展
- 帮你左右逢缘，职场一呼百应，人气、职位、收入迅速飙升
- 让你找回久违自信，重塑对自己形象的信心
- 帮你重新掳获爱人痴心，重回蜜月
- 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

【授课方式】

- | | |
|---------|---------|
| 1.课堂讲授法 | 2.实战演练法 |
| 3.角色扮演法 | 4.情景模拟法 |
| 5.游戏互动法 | 6.头脑风暴法 |
| 7.视频教学法 | |

【授课时间】2 天

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（职场、社交）

互动：对照四方面，回答“我想成为什么样的女人？我的缺憾在哪里？我希望在哪些方面得到提升？”并写在纸上，折好。以组为单位，两两交换收存纸条，至课程结束。

模块一女性职场魅力-如何玩转职场

1、职场花园的女人们

- 职场女性的类别（以花为别……），对应的个性特征、智慧点。

- 你是哪种花？

2、优雅的“杀伤力”

- 优雅源于心智：

- 博爱且仁心

- 自信而独立

- 果断而坚定

- 得失的平衡

3、做大气女人

- 格局决定高度

- 气度决定未来

4、处理好职场关系圈

- 对上

- 对下

- 同级

5、莫让他人有“异想”

- □人际距离常识

- 职场行为礼仪规范
- 站、坐、行、蹲、递接、微笑
- (把握分寸 免骚扰)
- 识别“挑逗”性姿态
- 管理好衣着的危险区

6、打造自己的职场品牌

- 职业形象打造
- 职业装
- 职业妆
- 信任感的建立 (目光、姿态、语音语调)
- 职场风范的建立 (行事风格、标志性微笑与语言)
- 与非业务关联部门同事建立良性互动 (创造社交场合、抓住每一次偶然沟通机会)

7、给你 N 把升职加薪的“金钥匙”

模块二:女性魅力——社交

1、魔法变装/妆

- 三分钟职业女性成 party 女王（服装的组合、妆容的巧变、发型的巧变）
- <演示法、视频教学法>

2、社交场合礼仪要点

- 介绍礼、握手礼、点头礼、名片礼、雅语礼、位次礼、道别礼、目光礼、指引礼
- <情景模拟法、角色扮演法>

3、社交场合中的万千仪态

- 站、坐、行、蹲、微笑

4、优雅西餐

- 女性西餐的要领与禁忌
- 红酒的品饮知识（关于器皿、关于酒的年份、酒庄介绍、品饮要领、关联健康知识）

5、沟通中神奇的“55387 定律”

6、社交场合礼仪尊重先行

- 围绕“尊重”展开。（飞机上一对婴孩父母写给同机乘客的公告。）

7、复习人际交往各种距离的分寸

- （对照第一模块 2）

8、打破社交“冷场”的 N 种方法

- <视频教学法><情景模拟法>

9、社交沟通禁忌

◆ 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