

职场女性魅力提升

课程简述：

我们经常见到很多漂亮的职场女性，不懂得穿衣打扮，不懂得利用服饰取长补短，不懂得基本的交往礼仪，而变得平凡无味，进而引起工作或家庭危机。但也有很多平凡的职场女性，本来资质平平，相貌普通，但是经过短暂的培训，完全变成了另外一个人，通过妆扮掩饰相貌上的平凡，通过着装掩盖形体上的缺陷，通过自然得体的举止，不凡的谈吐，来展现高雅的气质，丰富的内涵。美丽优雅需要学习，个人魅力需要培养，一个永恒美丽的职业女性是一项持久修炼的工程，也是进入职场中的女性最明智与值得的投入。

学习目标：

通过语言与非语言信息的细化学习，掌握职场着装、商务交往的规律，进行自我检视与完善，从而提升个人在职场的职业素养与魅力，建立良好的个人品牌。

课程内容：

一、拥有非凡气质 修炼非凡魅力

外表的漂亮和潇洒只是一时，内在的魅力散发一生一世

---你可以先装扮成“那个样子”，直到你成为“那个样子”。所以在自己的心里先画下自己的“心象”，时时处处按照这个形象来规范自己的言行举止，让自己看上去就气质非凡，最终你就会真的成为你想成为的样子。而这个形象将会给你带来无法预测的益处。试试吧！

1. 你只有一次机会表现自己——第一印象的重要性
2. 个人气质自我检视表
3. 个人魅力形象锦囊

第二部分：穿最合适的服饰

一个人的外表美和行为美、心灵美一样重要，如果外表不注意，至少给人一个感觉：你是个对自己不在乎、马马虎虎的人，而对自己都不爱护的人，你就更不会周围人和事有认真的态度，一旦形成了这样的印象，没人会再有兴趣了解你的行为和心灵是否是美的。

1. 不同的场合，你是怎样选择服装的？任何时候，请注意你的外表
2. 你的着装风格是什么？服装是你传递自信的工具
3. 影响穿着的因素
4. 给女人的 20 条着装忠告
5. 女性自我形象定位测试表
6. 个人魅力形象锦囊

第三部分：沟通展现完美魅力形象

陌生人彼此之间的最初感知无非是通过三种方式来获得：视觉感知（见面的方式）、声音感知（声音的传递）和语言感知（语言的表达）。其中语言因素只占人们感知来源的7%，视觉感知占印象来源的55%，而声音感知则令人惊讶地占到38%。

1. 声音也是你的第一名片
2. 让语言体现你的修养
3. 听比说更重要
4. 仪态美留给人家好印象
5. 人人都喜欢受到赞扬
6. 掌握赞美他人的艺术
7. 人们疏远你的原因

第四部分 留心你的身体语言

不要以为你的心事没有人能看透，只要你守口如瓶，你就可以将你内心的真实想法完全掩饰起来——这是徒劳的，因为你的眼睛、你的表情、你的身体姿态都把你想掩饰的内容泄露无遗。身体的非语言交流有时候甚至不受我们的意识支配，我们是无法做到将我们的内心完全掩盖的。假如你那样做，事情的结果只能是欲盖弥彰。

1. 你的身体会说话
2. 学会正确地使用手势
3. 你的微笑价值百万
4. 眼睛是心灵的窗户
5. 举止比外表更重要
6. 不要试图掩盖你的内心
7. 内心平和让你形体舒展
8. 不良身体语言自我检视表

第五部分 礼仪就在细节中

礼仪就是礼节和仪式，是人们在社会生活、工作、与人交往的过程中形成的约定俗成的律己敬人的规范。在生活中，不管在上司、下属、领导、同事、还是家人、朋友面前，也不管是在公共场合还是私人空间，都应该时时注意你的礼仪，处处展现你的礼仪之美。只有这样，才能体现出你是个尊重别人、关心别人、热情大方、待人真诚的人。

1. 餐桌上的大学问
2. 公司里的礼仪规范
3. 礼貌待人体现修养
4. 修养就在日常生活中
5. 展现你的礼仪细节
6. 办公室里的人际关系

7. 基础礼仪自我检视表
8. 仪态形象检视表
9. 有效沟通检视表

第六部分 塑造完美职场魅力形象

成功的形象塑造是获得高职位的关键，形象直接影响到收入水平，那些更有形象魅力的人收入通常比一般同事要高 14%。职场中一个人的工作能力是关键，但同时也需要注重自身形象的设计，特别是在求职、工作、会议、商务谈判等重要活动场合，形象好坏将决定你的成败。

1. 职场魅力形象决定职场命运
2. 用魅力形象增加你的职场竞争力
3. 塑造完美职场魅力形象
4. 了解日常礼仪，维护自我魅力形象
5. 根据职业选择你的服饰
6. 办公室是你的第二面孔

学习对象：

- 1、 希望提高商务形象以及对外形象的职场女性
- 2、 需要打造符合企业目标的高级女性管理者
- 3、 女性企业领袖

培训人数：30 人

培训时长：1.5 天