

# 职场魅力礼仪先行

## 课程背景：

礼仪是一个人文化修养和综合素质的外在体现，是我们日常生活中需要遵循的规则，也是职场必备的交际工具。礼仪对内可以融洽关系，营造和谐的生存空间，对外可以树立良好的社会形象，赢得尊重，把握成功的契机。随着社会经济的发展，礼仪越来越成为职场人士必备的一把“金钥匙”，无论走到哪里，以礼相随、以礼敬人，必将受到人们的欢迎，为自己赢得职场竞争的有利条件。

本课程从职业形象、职场着装、职场会面沟通和商务用餐四个维度讲述职场人士必须掌握的基本礼仪常识，帮助大家树立自己良好职业品牌形象，增进与让人的交往，建立良好的人际关系，提升职场成功机率。

## 课程特色：

- **实战性**：老师本人曾在国际知名五星品牌酒店工作多年，接受过严格的礼仪常识培训，并多次负责各国家元首的入住迎接和非常重要人物的入住接待工作，对礼仪知识的掌握和运用有更深刻的体会，属于实战派培训师。
- **实用性**：课程采用大量职场案例说明、图片展示、视频分享、讲师示范，学员演练等多种教学方式，从职场形象、职业着装、职场会面沟通、商务用餐四个方面向学员传授职场人士必备职场礼仪规范。属于职场最常用必备礼仪规范，实用性极强。
- **落地性**：各项职场礼仪标准讲述给学员，细节规范由老师亲自示范和学员现场演练，课后即可落地实施，提升自我职场竞争力。

**课程时间**：2天，6小时/天

**课程对象**：职场各级人士

**课程方式**：理论讲述、案例分析、小组讨论、视频分享、模拟演练

## 课程大纲

### 第一讲、职场中有效“通行证”——礼仪

#### 一、礼仪在职场中的重要性

1. 礼仪是表达尊重的重要方式
2. 不学礼无以立

3. 不懂礼仪寸步难行

4. 何为礼仪？

视频导入：拍卖会上的尴尬

小组讨论：你为什么会这样形容他

## 二、没有人会透过你邋遢的外表去发现你的内在美

### 1. 邋遢的外表无法表现你的内在美

1) 30 秒原理

2) 形象是你的第一张名片

3) 你的形象决定你的机会

视频分享：以貌取人

## 第二讲：仪容仪态着装——职场修养的体现

### 一、仪容与修养密切相关

#### 1. 你可以不美丽但不可以不整洁

1) 发型：你需要从头做起

2) 面部：容易被关注的焦点

3) 手部：你的第二张脸

4) 气味：不可忽略的细节

图片分享：职场仪容规范

### 二、仪态的优雅可为你加分

#### 1. 仪态六大要素

1) 站/行/坐/蹲/递/引

2. 别让肢体语言出卖你

老师示范：职场仪态标准

学员演练：职场仪态标准

### 三、得体的着装让你事半功倍

1. 得体的职业装让你自信和被信任

2. 职场着装基本规范

3. 职场着装应遵循的原则

4. 穿对西装令男士气度非凡

图片分享：西装穿着规范

**现场互动：**大家来找茬

5. 正装女性优雅气质的体现

**图片分享：**正装穿着规范

**现场互动：**大家来找茬

**讲师示范：**常用丝巾打法

### **第三讲：不可不知的礼仪——初次见面**

#### **一、称呼问候显示你对他人的态度**

1. 称呼的类别
2. 问候的方式
3. 避免尴尬称呼

#### **二、介绍中尽显素养和学识**

1. 介绍的原则
2. 自我介绍
3. 介绍他人

#### **三、握手无言却具表现力**

1. 握手的顺序
2. 握手的方式
3. 握手的禁忌

#### **四、充分利用名片建立链接**

1. 名片的准备
2. 谦虚地递出名片
3. 正确地接受名片
4. 名片礼仪的禁忌

#### **五、微笑为你锦上添花**

1. 微笑是你自信的表现
2. 微笑传递你的友好
3. 避免不恰当的微笑

**图片分享：**会面礼仪细节规范

**讲师示范：**会面礼仪标准

**情景练习：**初次会面

## 第四讲：令你备受青睐——谈吐有致

### 一、了解信息传递三要素

1. 肢体语言
2. 有声语言
3. 文字语言

游戏互动：做检查

视频分享：买糯米

小组讨论：他们为什么会产生误会？

### 二、慎选话题有所问有所不问

1. 选用安全轻松话题
2. 商务交谈五不谈
3. 私人问题无不问
4. 礼貌用语挂嘴边

## 第五讲：建立关系的好机会——餐饮聚会

### 一、你必须知道的餐桌基本礼仪

1. 餐饮座次排序礼仪
2. 开餐和离席礼仪
3. 就餐中的礼仪

### 二、中餐宴请礼仪

1. 正确使用餐具和餐巾
2. 顺势转动照顾他人
3. 劝菜不加菜
4. 斟酒、敬酒与干杯
5. 照顾老人和小孩

图片分享：认识中餐餐具

案例分享：吃还是不吃？

### 三、西餐宴请礼仪

1. 绅士风范照顾女士
2. 认识西餐餐具

3. 优雅使用餐巾
4. 西餐中的主副餐食
5. 西餐酒水搭配

**图片分享：**认识西餐餐具

**视频分享：**尴尬的就餐

#### **四、自助餐礼仪**

1. 排队循序取食
2. 少拿多次量力而行
3. 避免浪费不可外带

**案例分析：**游轮上的大妈们

#### **五、工作简餐礼仪**

1. 快速用餐不长时间占座
2. 轻声交谈不喧哗
3. 维护整洁收拾餐具

#### **课程回顾制定计划**

1. 课程主要内容回顾
2. 学员反响感悟
3. 制定行动改进计划