

职场魅力女性全修炼

课程背景：

魅力是一种复合的美，有持久特别的吸引力和影响力。魅力包括：视觉魅力、社交魅力、精神魅力等。做个有魅力的人是很多女性的愿望，魅力是可以学习的，不做懒女人就是魅力女性共同意识。

女人一生在追求什么？古代女性主内，丈夫、孩子、家庭是她的全部；而现代女性的价值不仅体现于家庭之内，也体现于职场上的建树、为社会作出的贡献、对自我生命的追寻和丰富。更广阔的发展天地也意味着更多方面的压力。想要给职场女性全面的关怀，就必须真正了解女性的生活状态和内心诉求。经济社会高速发展带来了压力和机遇，社会和家庭对职场女性的期望和要求越来越多，该如何在各种角色间取得平衡，是职场女性永远关注的主题。本课程从“身、心、灵”三个维度阐述魅力女性的打造途径，全方位塑造职业、知性、优雅、高贵、充满魅力的女性。

课程目标：

- 1) 帮助学员了解自身的身体、心理、情感特点
- 2) 帮助学员理解内外兼修对女性成长的重要性
- 3) 帮助学员掌握成为魅力女性的方法

课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位女性人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一、话说魅力与魅力女性

- 1、魅力的内涵
- 2、一个魅力女性的养成
- 3、如何让他人感觉你的魅力？

模块二、外修仪态魅力

- 1、女性优雅气质塑造
- 2、职场女性的商务礼仪
- 3、职场女性的仪态要素
- 4、女性的着装艺术

模块三、内修身体健康

1. 倡导健康生活，品味快乐人生
2. 女性健康的基本观念
3. 健康生活密码
4. 都市白领常见病的预防与治疗
5. 女性生理机能的特点
6. 职场女性营养常识
7. 女性常见疾病的成因及营养治疗
8. 四季养生保健

模块四、内修心理健康

1. 女性压力产生的根源及对个人身心健康、事业发展的影响
2. 女性心理特点
3. 常用心理减压技巧
4. 女性心理养生方案
5. 学习自我改变的策略及 EQ 方法管理负面情绪
6. 学习自我规划、建立支持系统以渡过压力危机
7. 解读心灵密码——以全新的角度看待自己

模块五、魅力女性的和谐生活共建

- 1、幸福婚姻的经营
- 2、和谐的亲子关系
- 3、做个有魅力的幸福女人

模块六：QA 时间

此模块用于现场咨询答疑

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整