

# “提升自我，打造魅力女性”

培训对象

想提升自我气质与个人魅力的所有女性朋友。

课程时间:1-2 天

培训老师

授课方式

重点讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、示范、分组练习、现场模拟演练、  
讲师点评

培训课程主题：（可根据培训时间长短，选择一个或几个课程内容）

- 一、 《魅力女性之优雅仪态塑造》
- 二、 《魅力女性之高雅社交礼仪》
- 三、 《魅力女性之穿衣搭配技巧》
- 四、 《魅力女性之完美妆容技法》
- 五、 《魅力女性之职场商务礼仪》

一、 《魅力女性之优雅仪态塑造》课程大纲

- (一) 如何站出女性的亭亭玉立?——优雅女士站姿标准示范与训练
- (二) 如何坐出女性的端庄大方?——优雅女士坐姿标准示范与训练
- (三) 如何走出女性的从容优雅? ——优雅女士走姿风采示范与训练
- (四) 如何蹲出女性的得体美丽?——优雅女士蹲姿标准示范与训练
- (五) 优雅手势语训练
  1. 指引方向、请坐、请进等动作规范
  2. 挥手礼、握手礼、鞠躬礼、拥抱礼、合掌礼的动作规范
  3. 奉茶的动作与禁忌
  4. 喝咖啡的动作与禁忌

(六) 眼神的运用与规范

(七) 微笑的魅力与训练

(八) 魅力拍照技巧训练

二、 《魅力女性之高雅宴会礼仪》课程大纲

(一) 宴请礼仪六步骤

1. 宴请前要准备什么?

2. 邀请客人应该注意什么?——邀请礼仪

3. 如何安排席位?宴请座次有何讲究?——座次礼仪

4. 点菜有什么学问?——点菜礼仪

5. 用餐如何体现优雅高贵?——用餐礼仪

6. 如何适时结束,礼貌送客?——送客礼仪

(二) 赴宴礼仪七步曲

1. 及时答复

2. 仪表修饰

✓ “妆”出精气神——宴会妆容礼仪

✓ “穿”出个性美——宴会着装技巧

3. 准时赴宴

4. 问候主人

5. 按位落座

6. 优雅用餐

7. 礼貌作别

三、 《魅力女性之穿衣搭配技巧》课程大纲

(一) 了解自己的体型特点,掌握扬长避短的着装技巧

1. 五种不同体型的特点及服装搭配建议

2. 对号入座,定位我的体型类型

H型、A型、O型、X型、Y型

3. 体型局部失衡的着装技巧

✓ 脖子过于粗短、细长

✓ 胸围过大、过平

- ✓ 胳膊过粗、过细
- ✓ 腰围过粗、过细
- ✓ 臀围过大、过平
- ✓ 大腿小腿过粗、过细
- ✓ 腿过长、过短

(二) 定位自己的服饰主风格，实现场合着装与个人风格的完美融合

1. 八种穿衣主风格特点

古典风格、戏剧风格、自然风格、优雅风格、浪漫风格、少年风格、少女风格  
前卫风格

2. 八种穿衣风格相对应的整体造型建议

3. “个人风格”与“场合着装”如何同时兼顾？

4. 如何利用饰品来提升品味？

5. 现场学员问答、穿衣误区纠正

#### 四、 《魅力女性之完美妆容技法》课程大纲

(一) 不同肤质的保养与洗脸

(二) 如何分辨自己的皮肤类型？

(三) 油性、中性、干性皮肤的妆前护肤要领

(四) 认识化妆工具、化妆品的选择

(五) 基础化妆十大步骤，技法讲解与现场练习

1. 妆前护肤

2. 粉底的选择与用法

3. 粉饼与散粉的区别与用法

4. 画眉毛技法

✓ 眉笔颜色、质地的选择

✓ 画不同眉形的技法

5. 眼影的选择与涂法

6. 眼线笔的选择与画法

7. 睫毛膏的选择与用法

## 8. 画唇

- ✓ 依据自己的唇色，如何唇膏色彩、质地
- ✓ 唇膏、唇线技法

## 9. 涂腮红

- ✓ 腮红色彩、质地的选择
- ✓ 刷腮红的工具
- ✓ 依据不同脸型特点,画腮红的方向、形状不同

## 10. 定妆、完妆检查

现场学员的化妆提问、指导、示范

## 五、 《魅力女性之职场商务礼仪》课程大纲

### (一) 魅力女性的职业形象礼仪

1. 职场女性外在形象及服饰的重要性
2. 职场女性化妆技巧
3. 香水的选择与使用
4. 职场女性着装四大原则
5. 职场女性着装六不准
6. 职场女性着装的场合及要素
7. 职场女性的“五包三鞋”
8. 职场女性的饰品搭配技巧

### (二) 魅力女性的商务会面礼仪

1. 称呼礼仪
2. 名片礼仪
3. 握手礼仪
4. 介绍礼仪
5. 座次礼仪
6. 沟通礼仪

### (三) 魅力女性的职场处事之道

1. 了解你的上司类型和特点
2. 与上司相处的方法和技巧

3. 如何让同事、下属拥戴你？
4. 女性的领导哲学
5. 女性事业成功的八个细节