

# 《优雅仪态气质提升培训班》

培训讲师：唐黛琳老师

培训时间：2天（6小时/天）

培训导言：

每一位女性都希望自己魅力十足，那么，我们的魅力从何而来呢？有人认为魅力来源于美丽，也有人认为魅力源于修养。的确，我们的音容笑貌、言行举止、礼仪素养无不影响着我们的魅力指数！

魅力女性的修炼、养成，是女性对自我长期的关爱和提升，难以速成，但能用最好的方法加快自我提升速度，而这个方法就是：系统地、到位地学习“魅力女性”必需的知识结构和技能，“由表及里”地层层深入，再“由内而外”地自然散发！

《魅力女性时尚礼仪》系列培训，蕴含唐黛琳老师多年系统学习的专业知识、自我修养的经验与感悟、独特的教学理念与技法，通过把时尚与美丽、礼仪与修养完美结合，系统地将仪容、仪表、仪态、仪礼等几大专业模块进行讲授演示加实操训练，协助渴望成长的女性朋友完美蜕变！

**给自己三天的时间，打造一个更有魅力的你！**

课程目录：

导言：

头脑风暴：您觉得自己最大的魅力是什么？而您目前最想提升的是哪方面？您最期待课程给您带来什么样的收获？请每人在课前写出自己的答案，老师将根据大家的实际情况和需求，在整个课程中针对性地重点讲授、分析、演练，解决学员实际难题。

**第一章 魅力妆容篇（第一天上午）**

1 不同肤质的保养与洗脸

如何分辨自己的皮肤类型？

油性、中性、干性皮肤的妆前护肤要领

2 实物学习：认识化妆工具、化妆品的选择

3 基础化妆十大步骤，技法讲解与现场练习

1) 妆前护肤

早晚护肤的具体步骤

2) 粉底

选错粉底的几种情况

如何选择最适合自己的粉底色彩、质地？

打粉底的手法与方向

3) 扑蜜粉

粉饼与散粉有何不同、起什么作用？

扑蜜粉的工具和手法

4) 画眉毛

不同脸型如何画眉，修饰脸型

眉笔颜色、质地的选择

画不同眉形的技法

5) 涂眼影

涂眼影技法

眼影的不当画法

6) 画眼线

眼角方向不同、眼线不同画法

眼线笔的颜色选择

画眼线的技法

7) 夹睫毛、刷睫毛膏

如何选对睫毛夹的角度

夹睫毛技法

睫毛膏的选择

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

#### 4 现场学员的化妆提问、指导、示范

## 第二章 穿衣搭配篇 (第一天下午)

### 1 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

### 2 测出自己最佳的服饰色彩，提升服饰色彩搭配品味

#### 1) 认识色彩的特点和属性

#### 2) 如何选对美化脸色的“美人色”

#### 3) 服装色彩如何搭配？

- 服装色彩搭配的总原则及禁忌
- 11种实用配色技巧，呈现精彩配色图片展现、讲解
- 服装色彩搭配的5大方法

### 3 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

### **第三章 优雅仪态篇（第二天上午）**

1. 如何站出女性的亭亭玉立？——优雅女士站姿标准示范与训练
2. 如何坐出女性的端庄大方？——优雅女士坐姿标准示范与训练
3. 如何走出女性的从容优雅？——优雅女士走姿标准示范与训练
4. 如何蹲出女性的得体美丽？——优雅女士蹲姿标准示范与训练
5. 优雅手势语训练
  - 1) 指引方向、请坐、请进、指点文件的动作规范
  - 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
6. 眼神的运用与规范
7. 微笑的魅力与训练

### **第四章 拍照技巧篇（第二天下午）**

1. 了解自己最美的身体特点
2. 选择身体最佳的上镜角度
3. 站立拍摄时，头、手、腿、脚的摆放技巧
4. 坐定拍摄时，头、手、腿、脚的摆放技巧

### **第五章 商务礼仪篇（第三天上午）**

#### **1. 名片礼仪**

- 1) 名片交换的细节与禁忌
- 2) 递送名片的次序
- 3) 索取名片的方法

#### **2. 握手礼仪**

- 1) 握手的时机

- 2) 握手的顺序
- 3) 握手的要领
- 4) 握手的禁忌

视频分享：明星握手的尴尬

### **3. 介绍礼仪**

- 1) 称呼的学问
- 2) 自我介绍的原则和方法
- 3) 介绍他人的顺序、方法、禁忌

### **4. 座次礼仪**

- 1) 乘车（出租车、私家车、火车）位次礼仪
- 2) 进出乘电梯礼仪
- 3) 行进位次礼仪（陪同引导、上下楼梯、出入房间）
- 4) 会议、会见、合影、谈判座次礼仪

### **5. 言谈礼仪**

1. 有效沟通的 3A 法则
2. 有效沟通的 4 大法宝
3. 商务交往六不谈
4. 私人交往五不问
5. 言谈礼仪四大禁忌

案例分享：张大千祝酒故事

张绍刚与刘莉莉的冲突

沟通游戏：你会赞美吗？

## **第六章 结业典礼篇（第三天下午）**

1. 总结三天的学习要点
2. 学员优雅仪态展示与拍照
3. 学员感悟与分享
4. 颁发结业证书，集体合影，培训结束