

职场女性·淑雅形象塑造训练班

【课程目的】

培养职场女性的淑雅气质与外在形象，旨在提升企业女员工的形象与魅力

【课程大纲】

一、职场女性的“三从四德”

- 1、从“女”字的象形文字中定位女性特点
- 2、职场中发挥女性优势的优势
- 3、职场女性的三“从”四“德”指什么？

二、职场淑雅女士之形象礼仪

- 1、职场形象为何能反应自身女德与修养
- 2、让你有精气神的十分钟化妆法
 - A) 备好简单实用的四样化妆品
 - B) 步骤与实操
- 3、脸型与发型
 - A) 如何做自己的半个发型师
 - B) 职场发型禁忌
- 4、色彩基础与搭配实操
 - A) 了解染料色三原色
 - B) 色彩配色基础与搭配原则
 - C) 小色布搭配练习实操
- 5、职业装与 TOPR 原则

三、提升女性优雅度形体训练

- 1、脊柱梳理十二字
- 2、天鹅颈与纤手训练
- 3、淑雅地坐与走
- 4、职场社交场合仪态训练
 - A) 握手
 - B) 递名片
 - C) 挥手与致意礼
 - D) 上下轿车
 - E) 介绍与引领

四、让您更优雅的职场坤仪

- 1、何为坤仪？---女性礼仪
- 2、坤仪六字诀
- 3、职场坤仪之佳人有约
 - A) 女性餐桌礼仪
 - B) 女性红酒礼仪
 - C) 女性咖啡厅礼仪
- 4、职场坤仪之待人有礼
 - A) 客户接待礼仪
 - B) 办公室待客礼仪
 - C) 陪同客户就餐礼仪