

《做个职场俏佳人——女士职业魅力提升》

【课程背景】

在当今这个全球一体化、文化多元化、角色平等化的大环境下，女性在社会、职场中的优势和角色转换日益凸现。正是由于当代女性自信独立、乐观积极的精神推动着当代社会发展的潮流。为了进一步提升女性的职场魅力指数，专为现代都市职业女性推出的集时尚美学、形象魅力、声音表达为一体的综合课程。

【课程收益】

结合时代和角色了解形象的重要性；
认知和定位自身形象特点，提升个人品牌和职场魅力；
通过实际操作定制自己的职场形象，全方位提升学员形象力；
让学员通过神态体态管理，打造优雅得体的身体语言；
学习一致性的表达，提升学员由内而外的沟通能力。

【课程特色】

理论个案讲授有理有例，让学员用头脑去理解与认知；
互动往来演练精彩有趣，让学员用身心体验与觉察内心，
陪伴学员“学在乐中，乐在学中”，带来由内而外的全心改变，使培训更高效、更具实用性。

【课程对象】 女性中高层管理者以及有意愿提升个人魅力的职业女士。

【课程时长】 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、第一印象塑造

- 1、职业形象的重要性
- 2、人生无处不成交——个人品牌塑造
- 3、第一印象管理——决定您在别人心中的 3 个神奇数字

案例 1：杨澜个例分享

案例 2：高端人才猎头案例分享

视频讨论：《窈窕绅士》

二、打造端庄大方的职业形象

- 1、认知您的五官、发色肤色、体型原始状态；
- 2、找到您的色彩属性；
- 3、打造您的形象管理系统；
 - (1) 发型一变，迷倒一片；
 - (2) 让皮肤成为永不过时的时装；
 - (3) 职场彩妆：“妆”出您的精致；
 - (4) 服饰穿搭：把工作服穿出时装秀的感觉。

案例 1：现场学员色彩属性分析

案例 2：明星形象特点案例分析

演练：5 分钟打造职业妆容

小组 PK：打造一款符合职场角色的发型，并利用现场服装配饰，设计符合自身形象特点的职场形象，最终评选出各组的职场美丽俏佳人。

三、训练优雅得体的体态形象

- 1、神态训练：善用眼神微笑，美出新高度；
- 2、体态训练：站姿、坐姿、行姿、蹲姿、手势。

角色扮演：以职场人际交往为主体背景，运用以上训练，设计一部情景剧

四、用声音表达提升个人影响力

- 1、如何塑造你的声音表情
- 2、定制属于自己的声音形象
- 3、字正腔圆的表达训练

案例 1：保险公司客服的受理电话

案例 2：世界上最伟大的推销员

演练：简单易学的声音训练法