

优雅气质女性修炼技巧

课程背景：

拥有空姐般精致的面容、赵雅芝般优雅得体的仪态、兰花般内在高雅的气质、玫瑰般魅力四射的热情是所有女性的期望。而如何成为一位优雅得体、魅力四射的女性，成为多数成功女性心中的努力的方向和目标。

优雅的女人，她们的美是美到骨子里头，你可以选择做一位美丽优雅的女性，你也可以选择老了也优雅大方。我们应该向优雅致敬，靠拢。

但是，现实是往往有很多女性苦于不知如何才能修炼成一名充满魅力的女性，不知什么样的妆容适合自己、不知如何拥有一身好的身段、不知如何搭配服饰才能更显魅力等等，导致了很多女性无法打破一层自身不满意的隐形躯壳，从而被迫的在压抑的躯壳之内生活。本课程专为职业女性设计，解决以上困惑，让女性更加自信、优雅，打破隐形躯壳的束缚，重现新生。

本课程细致、具体地告诉你，该如何去着手改变，让你从心灵开始、从身段开始、从服饰搭配开始…让你变身优雅女性，优雅地活着，优雅的老去。

课程风格：

■ 亲和力强，重实操，广受学员喜爱。

■ 老师成功培养优雅的礼仪讲师超过数百人次，有多年培养优雅女性的培训经验。深入浅出、现场针对性指导，使学员唤起女性心理和生理上的潜在活力，增强自信心，增加魅力。

第一讲：内在美——重新发掘自我

一、品味修养——优雅的定义

1. 优雅含义

案例分析、学员互动

二、优雅的你需要——活力心态

1. 爱自己

2. 让自己浪漫美好

3. 让自己淡然柔美

三、魅力女神高情商艺术

1. 心态好——幸福一辈子

2. 唤醒优雅、唤醒魅力

四、自我形象认知

案例分享

1. 过去的我

--不重要

女人分为：女仆、女人、女王、女神，你是哪种？

2. 现在的我--改变

3. 以后的我--期待

老师和学员互动，使学员想要改变自己的思想发生质的改变

第二讲：优雅仪态、气质气场塑造

一、优雅身段塑造

1. 优雅的首

2. 高贵的脖

3. 气质的肩
4. 魅力 S 曲线
5. 一举手一投足
6. 自信微笑练习

实操练习：由老师现场指导学员实操练习身姿

二、优雅仪态塑造

1. 优雅站姿

- 1) 站姿的规范

理论讲解+实操训练

实操练习：站姿中面部表情训练

2. 得体坐姿

- 1) 坐姿的规范

理论讲解+实操训练

实操练习：坐姿中面部表情训练

3. 高雅行姿

- 1) 行姿的规范

理论讲解+实操训练

实操练习：行姿中面部表情训练

4. 儒雅蹲姿

- 1) 蹲姿的规范

理论讲解+实操训练

实操练习：蹲姿中面部表情训练

第三讲：重新定向自我穿衣风格——解放衣柜，解放自我

一、清晰认识自我穿衣风格属性

1. 知性型
2. 浪漫型
3. 干练型
4. 精致型
5. 帅气型
6. 什么样的着装风格可以 HOLD 住各种场合

二、要有独特风格，先解放衣柜

1. 衣柜“断舍离”原则
2. 衣柜必备十件衣服
3. 鞋柜必备五双品质鞋
4. 配饰柜必须三件首饰
5. 手提包必备两款式
6. 丝巾必备款式

三、要想解放自我束缚，先解放思想枷锁

1. 思想“断舍离”原则
2. 张开思想的双臂，接受国际搭配潮流理念
3. 扔、扔、扔--扔掉束缚，扔掉惶恐，扔掉庸俗

第四讲：最国际搭配技巧——做精致优雅的气质女人

一、国际潮流搭配技巧——让你与国际接轨

1. 时时刻刻，穿得对比穿什么更重要
2. 睡衣也讲究
3. 对时尚潮流了如指掌
4. 内衣选择与搭配
5. 颜色挑选与搭配

二、配饰搭配技巧——让你更有魅力

1. 丝巾折叠方法及运用技巧
2. 香水和服饰搭配技巧
3. 手提包搭配技巧

三、其他单品搭配——让你精致到细节

1. 胸针选择技巧
2. 首饰搭配技巧
3. 鞋的选择技巧
4. 口红与服饰搭配技巧

总结、回顾、感悟交流