

《魅力女性 闪耀职场》

【培训背景】

职业女性经济独立、积极自信，能够引领都市潮流令人羡慕，但是她们在职场上要承受和男同事同等的**压力**，回家后又要扮演好**贤妻良母**的角色。社会要求她们要像男人一样果断坚强又希望她们不失女人特有的温柔细致。过多的压力令她们身心俱损，使她们在美丽的外表背后显得又有些脆弱。给职场上的您献上一份特殊的礼物,让您大方而不失女性风度，美观而不失女性风韵，魅力女性，闪耀职场。

培训内容的系统性：在较短的时间内将职场女性应掌握的理论知识和技巧要义科学地组合为一个整体，使受训者能够系统地掌握知识、提升技巧，在现实生活中应用所学知识技巧；

培训方式的多样性：采用讲师讲授、案例研讨、角色扮演、实操训练、情境模拟等多样化的方式实施，特别强化演练式培训，根据受训企业和学员的工作实际，调整、编写具有针对性的案例；

培训成效的实用性：培训着重强化“知”、“行”合一，注重培训效果的评估，以促进学员将所学知识、技巧和方法在实际工作中的转化与应用，更加突出培训的效果。

【课程受益】

1.通过“三秒钟印像”的切入，使学员了解到个人形象礼仪的重要性，重视自我形象，提升自我形象。

2.通过培训使得学员了解仪容美、仪表美、仪态美是个人形象礼仪的主要组成部分，只有三者的有机统一，才能有效完成职场女性内在修养的外在表达。做到知行合一，表里如一。

3.通过培训掌握基本的化妆、衣着、仪态技巧，应用到日常生活与职场中，提升自身职业形象，为职场形象加分。

【课程对象】 职场女性

【课程时间】 1天

【课程大纲】

第一部分：“三秒钟”印象的重要性

1、什么是第一印象，包括哪些要素

2、“三秒钟”印象

3、三三三法则

小组讨论：老师留个大家的第一印象是什么样的（一个词概括），第一印象由哪些要素构成？

第二部分：职业女性的仪表美、仪态美

1、仪表美

1)、形体训练

模特示范、实操训练

2)、衣装礼仪

1> 适体性原则

2> TOP 原则

3>整体性原则

4>适度性原则

小组讨论：日常着装的忙点或自己认为存在的问题。

3)、配饰礼仪

1>佩戴原则

A、呼应原则

B、同质原则

C、三件原则

2>佩戴要求

A>三色原则

B>三一定律

2、仪态美

1)、规范的站姿

2)、优雅、绅士的走姿

3)、端庄的坐姿

4)、美观大方的蹲姿

5)、手势活动黄金框

6)、目光语

掌握规范，实操训练，示范指导

第三部分：教你学化妆

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) 妆前修饰

什么样脸色选用“紫色“或”绿色“修颜液？

2) 粉底

选错粉底的几种情况

如何选择最适合自己脸色的粉底色彩、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

哪些眼形可以省略画眼线和眼影？

双色眼影技法

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

8) 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

第四部分：课程回顾总结