

《形象管理与自我改变》

【课程背景】

从巨大的广告牌到手机里小像素的图片,我们生活在一个被视觉图像包围的时代。今时今日的世界,出现在公众面前的不再只是大牌艺人,还包括所有的政界、商界和体育界的名流。除了言谈举止,他们的着装、发型、甚至脚上穿的鞋子,都有可能最后成为媒体热议的对象。

对于我们所有人而言,无论你是否身为公众人物,打理自己的形象是立身处世的一个重要组成部分,它不啻于我的自身的个性与生活方式的视觉声明,同时也含蓄地彰显了自己的能力与信心。所以,在今天,形象着实重要!

根据西方著名的“7/38/55”定律,旁人对你的整体印象,只有7%取决于你谈话的真正内容;38%在于表达这些话的辅助方法,也就是口气、手势等;却有高达55%是决定于你的外表看来够不够分量,够不够说明力!

在社交场合中,如果你输掉了外在形象,那么就相当于输掉了55%的内在品质;如果不细心修饰外表,一个人的内在永远只能呈现7%甚至更少,或者没有任何机会……

所以,在这个**人才**济济,竞争无处不在的社会里---你就是你所穿的……

【课程收益】

- 1、 找准个人风格,提升自我形象;
- 2、 掌握塑造与管理自我形象的基本技能;

【课程对象】 职场人士及所有想提升自我形象实现自我改变的人士

【授课形式】 现场讲授、图片示范、实操演示、演练互动

【课程时间】 2天

【课程特点】 课程通过大量的图片，示范指导、经典案例等多种方式，结合目前最先进、最科学的形象理论与风格理论，分析学员性格及气质类型，找准属于自己的最佳形象，李老师在生活化的方式与您互动分享，在快乐中掌握自我改变的方法与技巧。

【课程大纲】

形象概论-----您的形象价值百万

形象的重要性-----这是一个两分钟的世界

形象的构成因素 -----科学认知形象的构成

如何快速提升个人形象 -----形象提升三部曲

个人形象设计要点-----您的私人形象顾问

第一讲：自我形象认知

形象概论——您的形象价值百万

形象概论及其内涵.

形象的重要性——这是一个两分钟的世界

形象的构成要素——科学认知形象的构成

显性因素的内容及其认知

隐形因素的内容及其认知

第二讲：自我形象提升

如何快速提升个人形象——形象提升三部曲

7/38/55 定律的内容

快速提升形象的方法与步骤

形象提升三部曲

第三讲：自我形象改变

先色“夺”人——如何定位您的用色规律

人的用色规律应该如何定位

深浅冷暖净柔的分析与解读

不同色彩季型经典搭配示例

有彩有神——如何掌握您的化妆规律

肤质的诊断与鉴定

皮肤基础护理与保养

底妆的打理

化妆与脸型的搭配

彩妆的选择与化法

意气风“发”——如何选择您的发型规律

发型与脸型

发型与气质

发型与职业

有型有款——如何定位您的风格规律

认识您的身体线条

风格的概念

风格定位要素及应用范围

女士八大分割分类（少女型、优雅型、浪漫型、少年型、时尚型、古典型、自然型、戏剧型）

风格与款式的关系及如何选择

材质决定品质

材质量感选择的规律

材质品质选择的规律

细节决定品味

细节是天使也是魔鬼：仪容仪表要求

扬长避短的着装方法及不同场合的着装要求

面料材质、花型团、视频等选择的讲究

各种时尚经典的搭配方法及实际应用

优雅源于体态

优雅体态纠正与训练

优雅手势纠正与训练

优雅微笑训练

优雅目光语的指导与训练

柔和声音的指导与训练

第四讲：自我形象管理

练习与指导

您的私人顾问

案例引入

第一讲 发型篇

- 1.发型与脸型的搭配案例：成功案例、失败案例
- 2.发型与脸型搭配规律：发型如何弥补脸型的不足之处
- 3.正确认识自己的脸型特点：短脸型 3 种、长脸型 3 种、角度脸 3 种、椭圆脸
- 4.配合自己脸型、发质、个性、爱好、职位，如何选择使自己更美观的几种发型？
- 5.短发、烫发、长发、染发的造型打理与日常养护；
- 6.现场学习几种美丽方便的盘发
- 7.发型饰品种类介绍、如何选择和使用
- 8.参训者发型优缺点、改善方法个性化提问与指导

第二讲 妆容篇

- 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的脸色的粉底色彩、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

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

第三讲 款型篇

1.“体型调整”——体型难得完美，但可以通过穿衣遮丑显美

1) 不同体型有门当户对的“最佳服装版型”，也有彰显缺点的“最差服装版型”

2) 对号入座，定位我的体型类型：女士 3 类、男士 5 类体型

3) “着装调整体型”的绝佳秘笈：

人体 3 大类（12 种）体型局部失衡，不同穿法，效果优劣，

体积上大下小、上小下大、中段粗两端细，怎么穿衣调整？

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.“自我风格”—— 时尚流行短暂、个人风格长存

1) 哪三个因素构成了您的个人着装风格？

2) 现场演练，定位自己的主风格：

3) 女士七种穿衣主风格讲解

古典风格、戏剧风格、自然风格、优雅风格、浪漫风格、前卫风格、帅气风格

4) 七种穿衣风格，对应不同的版型、面料、图案、细节的优势范围、

5) “个人风格”与“场合着装”不冲突，如何同时兼顾？

6) “个人风格”与“时尚流行”的关系，如何双赢？

第四讲 饰品与场合着装篇

1.如何买到为你添彩的好“丝巾”：尺寸、材质、误区纠正

2.现场动手，学系丝巾：

a . 小方巾

b . 大方巾

c . 长丝巾

3.“项链”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

4.“耳饰”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

5.“手镯”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

6.“腕表”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

7.“腰带”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

8.“眼镜”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

9.“场合着装”原则与技法指导

正式场合

日常上班场合

晚宴场合

商务休闲、社交场合

生活休闲场合

运动场合

10. 女性时尚职业装技法

“职业感”与“时尚舒适”兼顾的职场着装技法；

魅力女性“衣橱建设”技法

几十种多姿服装风情学习

第五讲 优雅仪态训练

1. 优雅女士仪态训练、变化

1) 优雅女士常规站姿、插手站姿、背手站姿、背垂手站姿、不良站姿一对一纠正

2) 优雅女士常规坐姿、斜摆式、前后式、交叉式、小丁字步、不良坐姿一对一纠正

3) 优雅女士常规走姿、不同场合的走姿、不同着装时的走姿、不良走姿一对一纠正

4) 优雅女士蹲姿练习

2. 优雅手势语训练：

1) 优雅动作练习：指引方向、请坐、请进、指点文件、失礼动作纠正

2)致意动作：挥手礼、握手礼、鞠躬礼、拥抱礼、合掌礼、失礼动作纠正

3)递送名片的动作与讲究

4)奉茶的动作、讲究、失礼动作纠正

5)喝咖啡的动作、讲究、失礼动作纠正

3.笑容训练、误区纠正

4.目光训练、失礼动作纠正