
女性魅力形象塑造与着装礼仪方案

一、培训要旨

一位美丽的女人，不仅要有优雅的体态，更要有卓越的风姿。站要站出风度，坐要坐出优雅，走要走出风韵。俗话说：人靠衣装、美靠化妆，不无道理。服装、配饰、化妆品等也能体现出一个女人的品味，你要选择的其实不只是品牌，更是品牌背后与你相得益彰的故事。一位优雅的女人，步伐要自信，笑容要有亲和力；豪华服饰下衬托的不止是财气，举手投足间透露出的不止是贵气，而更是细节中渗透出您的优雅得体

二、培训目标

提升自信——由内而外的提升女性的魅力和修养，散发自信的光芒；

完善心智——具备爱与被爱的能力，成为有仁爱之心的可爱女人；

重塑自我——更深入地了解自己，完美形象设计让你从举止到形象有一个本质的提升；

用心经营——用心对待自己的事业与生活，掌握完美的社交礼仪，让社交畅通无限；

三、授课方式：

头脑风暴、场景模拟、案例、游戏、

四、时间：2 个小时

五、培训内容

打造黄金第一印象，你的形象价值百万

第一讲：形象塑造与着装礼仪

- 第一印象管理
- 形象传递品质与性格
- 品牌形象定位
- 3V 法则
- 形象提升策略
- 玩转色彩（色彩大测试）
- 女士八大风格诊断
- 仪容仪表的规范与禁忌
- 魅力着装 TPO
- 饰物佩戴的禁忌
- 职业皮鞋的要求

第二讲：气场修炼

- 气场是你独一无二的名片
- 气场训练方法
- 掌握气场，拥抱成功人生
- 唤醒内在，提升优雅气质
- 打造气质黄金点---优雅女人用肢体说话
- 身心合一，形神交汇
- 举手投足皆文章——手势的感染力与气场
- 表情是凝固的相貌——表情训练
- 一顾倾人城——目光沟通与控场技巧
- 亭亭玉立的站姿
- 步履轻盈的走姿
- 端庄大方的坐姿
- 大方得体的蹲姿
- 亲切优雅的行礼方式

-
- 美姿美仪之优雅高贵修炼