

# 女性魅力提升培训

一、课程理念：高贵与优雅，知性与智慧，幸福与品位

式、 课程收益

- 1、女性如何全方位修炼魅力
- 2、如何留住爱情，获得真正的幸福
- 3、女性在职场中的魅力展示及生存法则
- 4、平衡家庭与事业的艺术
- 5、 人生管理的道与术
- 6、 智慧与谋略的和谐
- 7、影响孩子健康成长的教育观念和方法
- 8、艺术欣赏对女性气质的影响

三、课程时间：2-3 天

三、课程大纲

1、修心·养性·特质

- ✦ 走进女性世界：认知女性
  - ✦ 新经济形势对女性的挑战
  - ✦ 女性需要什么
  - ✦ 心灵飞扬：女性的快乐与幸福
  - ✦ 魅力女性的十大特质
-

## ✦ 女性魅力九字修身的道与术

### 2、知性·智慧·谋略

- ✦ 好书熏陶出蕙质兰心的味道女人
- ✦ 认知自己、认知他人、认知环境
- ✦ 知行合一的力量
- ✦ 世事洞明皆学问、人情练达即文章；辩是非、审黑白
- ✦ 传统文化与谋略

### 3、形象·礼仪·社交

- ✦ 仪容、仪态：
- ✦ 仪表：
- ✦ 声音的魅力：语音、语调、语气
- ✦ 商务及社交礼仪
- ✦ 国际礼仪

### 4、关系·人脉·沟通

- ✦ 关系管理
- ✦ 360度看人性
- ✦ 人性、情志对沟通的影响
- ✦ 高效率沟通

### 5、爱情·婚姻·情感

- ✦ 透视女人和男人的情感世界
  - ✦ 剖析爱情与婚姻
  - ✦ 缔造和谐夫妻关系：
-

- ✦ 学会放手也是爱：正确认识离异

## 6、亲情·教育·理财

- ✦ 百善孝为先
- ✦ 亲子关系：
  - \*不容忽视的家庭教育
  - \*教育观念和方法对孩子一生的重要影响
  - \*孩子心灵成长需要什么
  - \*单亲家庭孩子如何培养
- ✦ 投资与个人理财

## 7、事业·成就·卓越

- ✦ 生涯规划
- ✦ 职场女性如何正确充电
- ✦ 平衡事业与家庭的矛盾
- ✦ 女性的职场生存法则与智慧
- ✦ 职场女性与同性、异性朋友的相处之道
- ✦ 女性管理者的思维与角色转换
- ✦ 从优秀走向卓越

## 8、品位·情趣·爱好

- ✦ 认识音乐的意境
  - ✦ 优美的轻音乐和古典音乐欣赏：陶冶性情，让心灵享受宁静
  - ✦ 优秀文学作品的欣赏：认识人性，滋养灵魂，
-

- ✦ 休闲品质生活：茶道、咖啡、插花、旅游等
- ✦ 了解世界品牌消费品
- ✦ 培养几项适合自己的格调高雅的业余爱好

## 9、养生·健康·活力

- ✦ 健康有活力是女性魅力的源头
  - ✦ 传统文化中的养生智慧应用
  - ✦ 健康需要的良好的生活习惯
  - ✦ 女性内养外调养颜方
-