

成就魅力女性

主讲：郑士琼

课程背景：

美丽需要学习，魅力需要修炼。端庄的容貌、年轻的体态、优雅的举止、积极的心态、不凡的谈吐、聪明的工作、智慧的生活是每个女人的追求和梦想。如何让自己魅力四射，获得事业家庭的双丰收？如何提高自己的修养，为家庭和企业的形象加分，是职场女性的必修课。正值三八妇女节的来临，为所有女性带来希望、带来自信、带来福音。

培训对象：所有女性朋友。

课程收获：

了解魅力的内涵，掌握魅力女性内心修炼的方法，掌握女性形象管理的方法和技巧，提升商务交往的魅力。

课程时间：

6小时

培训注意事项：

- 1、参训人员请尽量穿着漂亮、时尚（可为正装或休闲装）
- 2、参训人员可带丝巾若干（形状、大小、颜色不限）
- 3、现场需选模特 2-3 名

课程大纲：

一、解读“魅力”

- 什么是魅力？
- 为何要有魅力？
- 什么样的人具有魅力？

二、魅力女性六项修炼

- 修养为立足之本
- 女性如何爱自己
- 阅读滋养女性的心灵
- 走进良师益友
- 潇洒女人的积极心态

- 不变色的女人味

三、魅力女性形象管理

1、打造动人的名片从仪容开始

- 第一印象价值千金
- 优雅发型
- 仪容规范
- 皮肤基调测试
- 彩妆色彩选择
- 魅力淡妆指导 演练

2、让着装彰显风格

- 魅力着装总体原则
- 着装 TPO 原则
- 女士商务职场着装原则
- 女士经典商务装与休闲品味商务装
- 着装场合测试
- 女士社交礼服
- 女士商务着装六忌
- 女士服装色彩与场合展示
- 色彩形象个性化定位与设计
- 服装色彩搭配技巧
- 体形与服装搭配技巧

3、百变饰品画龙点睛

- 女士首饰佩戴原则
- 丝巾情结及丝巾搭配原则
- 丝巾系法 演练

四、魅力女性美姿美仪

- 微笑的魅力——运气和财富的交换器
- 得体的眼神——传递内心热情的第一通道
- 站姿——温柔、挺拔、婷婷玉立的代名词
- 坐姿——稳重、端庄、大方的代名词
- 走姿——优雅、干练显风范
- 蹲姿——不让优雅打折扣
- 手势——关心从角度开始
- 行礼有度——尊重从身体前倾开始

五、魅力女性交往之道——让你成为人气王

- 问候礼
- 介绍礼
- 得体的握手

- 交换名片
- 礼貌交往距离

六、魅力女性职场风范——迎来送往的智慧

- 接待流程
- 交通工具座次
- 上下楼梯的次序
- 乘坐电梯的次序
- 引领的次序
- 会客室座次
- 宴会座次
- 商务接待与拜访礼节
- 会务服务礼仪
- 礼品赠送礼仪

七、魅力女性宴会举止——彰显餐桌上的风采

- 中餐礼仪原则
- 中餐座次礼仪
- 商务宴请礼仪
- 西餐座次礼仪
- 西餐餐具摆放
- 西餐就餐礼仪
- 自助餐就餐礼仪