

# 文明礼仪

## 【课程背景】

生活在 21 世纪的现代文明社会中，每个人无论从事哪一个行业、哪一种工作都迫切的需要学习礼仪、懂的礼仪和使用礼仪。

本次《文明礼仪培训》将从形象到举止以及日常生活和交往中用到的文明礼仪进行全方位的解读和讲解，让每一个人都要做到“文明礼仪伴我行”，树立“文明礼仪在我心中”的意识，从而营造文明和谐的社会氛围。

## 【课程受益】

- ▲ 了解学习礼仪的重要性
- ▲ 熟知文明礼仪的规范
- ▲ 了解生活中各个场景的礼仪

## 【课程对象】 一线职员 中高层主管

## 【课程时间】 3—6 小时

## 【课程纲要】

### 第一部分：礼仪的内涵

1. 什么是礼仪
2. 礼仪的核心本质
3. 为什么要学习礼仪

### 第二部分：仪容仪表礼仪

1. 第一印象的魔鬼“7 秒钟效应”
2. 妆容礼仪
3. 服饰礼仪

### 第三部分：举止礼仪

1. 眼神的运用
2. 微笑的表情

3. 鞠躬礼仪
4. 站姿基本要领
5. 优雅的坐姿
6. 自如的走姿
7. 手势的运用

#### **第四部分：交往礼仪**

1. 称呼礼仪
2. 距离礼仪
3. 握手礼仪
4. 介绍礼仪
5. 微信礼仪

#### **第五部分：生活礼仪**

1. 餐饮礼仪
2. 交通礼仪
3. 引导礼仪
4. 公共场所礼仪

#### **第六部分：家庭礼仪**

1. 待客礼仪
2. 做客礼仪
3. 邻里相处礼仪