

# 个人形象管理

## 【课程背景】

我们知道随着社会生活节奏的加快，人与人之间的商务交往随之加快，人们没有更多的时间去了解你、体会你，但凭着第一印象就迅速决定是否愿意与你交谈、交往、合作。形象是一个人在社会生活中的广告和名片，可以传递你的年龄、职业、经济收入、个人品味、社会地位、受教育程度等。良好的形象是成功人生的潜在资本；良好的形象是走向人生更高阶梯的扶手；良好的形象是进入成功神圣殿堂的敲门砖。

“学习形象管理的第一受益人是自己”，世界形象大师说，“忽然间变得风姿绰约，光彩照人，他人赞许的眼神会让你的生活充满幸福和自信；第二受益者还是自己，在任何岗位上，幽雅得体、赏心悦目的形象总是机会的青睐者；第三是你周围的人，用你的神奇之手为他们扮靓更精彩的人生。”

## 【课程受益】

- 能够了解自己最适合穿着的颜色
- 能够了解自己最适合穿着的风格
- 能够了解出席各个场合的服装搭配
- 能够了解如何进行美容护肤保养知识
- 能够了解各个场合的妆面特点

## 【课程对象】

对形象要求提升的职场人

## 【课程时间】 3 小时

## 【课程纲要】

### 个人形象管理

#### 第一讲：色彩与风格诊断

##### 1.找到适合自己的色彩

- 1)深色和浅色
- 2)冷色和暖色
- 3)艳色和浊色

##### 2.找到专属于自己的风格

- 1) 身体直、曲与服装线条
- 2) 量感大、小与服装廓形
- 3) 风格动、静与服装款式
- 4) 发型与服装风格的搭配
- 5) 女士四型风格解析及着装规范
- 6) 男士四型风格解析及着装规范

#### 第二讲：化妆技巧与发型分析

##### 1.化妆技巧

- 1) 职场仪容标准
- 2) 皮肤的类型
- 4) 皮肤护理的步骤
- 5) 如何选择护肤品

6) 化妆的步骤

7) 三大场合的妆面特点

**2.如何找到适合自己的发型？**

1) 女士发型分析

2) 男士发型分析

**第三讲：场合着装**

1.TPOR 国际着装原则

2.休闲着装规范

3.职场着装规范

4.社交着装规范

5.服装搭配七大技巧

6.2020 流行色解析与搭配技巧