

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，优雅得体、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
- 能够了解各个场合的妆面以及发型设计

【课程对象】

- 对形象要求提升的职场人士
- 从事国际商务的工作人员。

【课程时间】 1天（6小时）

【课程纲要】

个人形象管理

第一部分：色彩诊断

一、色彩的三属性

- 1.色相
- 2.明度
- 3.纯度

二、人体色彩的分类

1. 深色人的特点与色彩搭配
2. 浅色人的特点与色彩搭配
3. 艳色人的特点与色彩搭配
4. 浊色人的特点与色彩搭配
5. 冷色人的特点与色彩搭配
6. 暖色人的特点与色彩搭配
7. 色彩搭配的禁忌和规律

第二部分：风格诊断

一、体型直、曲与服装线条

1. 女士直线体型与服装款式的选择
2. 柔和直线体型与服装款式的选择
3. 女士曲线体型与服装款式的选择
4. 直线柔和体型与服装款式的选择
5. 男士直线体型与服装款式的选择
6. 男士曲线体型与服装款式的选择

二、量感大、小与服装廓形

1. 大量感与服装廓形的选择
2. 小量感与服装廓形的选择

三、风格动、静与服装色彩

1. “动”与“静”的特征
2. “动”与“静”的管理
3. 视觉动的人
4. 视觉静的人
5. “动”与“静”的转换

四、脸型与领型的关系

五、脸型与服装廓形的关系

六、五官与服装图案的关系

- 七、五官与眼镜等饰品的选择

第三部分：化妆与发型

- 一、发型与整体风格的协调关系
- 二、各种发型的特点分析
- 三、不同场合的妆面特点
 - 1.职场化妆的特点
 - 2.休闲化妆的特点
 - 3.晚宴化妆的特点
 - 4.约会化妆的特点
- 四、发型与服装的关系

第四部分：实用性饰品与服装搭配

- 一、配件与整体造型
 - 1.配件与整体造型的搭配原则
 - 2.饰品与服装
 - 3.常见珠宝饰品种类
 - 4.饰品搭配原则
 - 5.耳环的种类以及如何选择
 - 6.项链的种类以及如何选择
 - 7.胸针的选择
 - 8.手环与手链
 - 9.戒指的佩戴原则
 - 10.脚链的佩戴原则
- 二、皮包的选择
 - 1.按功能与尺寸分
 - 2.皮包与装扮风格
 - 3.皮包形式与风格
- 三、足下风情
 - 1.鞋头、鞋身、鞋跟的选择
 - 2.鞋子的色彩
 - 3.短靴、中长筒靴的选择

四、画龙点睛谈饰品

- 1.饰品佩戴原则
- 2.围巾的使用原则
- 3.围巾的配色原则

伍、 眼镜的选择

六、丝巾的打法

第五部分：场合着装

- 一、TPO 着装原则
- 二、休闲场合着装规范
- 三、职场着装规范
- 四、社交着装规范

第六部分：衣橱整理

- 一、场合设计搭配
- 二、衣橱管理的基本方法
- 三、生活方式分析

第七部分：七大服装搭配技巧