

《魅力女人灵修之旅》

-----李培英

【培训背景】

每个女性都希望自己被别人称为成功的魅力女性，每个女性都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女性不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感到迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡，梦想在忙碌中枯萎。如何使自己摆脱困境、脱颖而出成为女性中的佼佼者，这是需要不断的修炼和不断的获得。

【课程收益】

1. 如何以事业增添自己的魅力
2. 如何以学识展现自己的智慧
3. 如何以气质展示自己的优雅
4. 如何以品位体现自己的女人味

【培训对象】女企业家、女性高管、女性职员等渴望提升女性魅力

【培训时间】1-2天

【课程大纲】

模块一:职场篇

第一部分：驰骋攻略——成为最受青睐的人

- 1、没有任何借口，勇于承担责任
- 2、忠于你的企业
- 3、与客户进行优质合作
- 4、做一名精业的职业女性
- 5、与上级沟通的艺术
- 6、不做企业里的“应声虫”
- 7、捕捉晋升的良机

第二部分：方法制胜——在思考中高效工作

- 1、带着思考去工作
- 2、提高时间的使用效率
- 3、请拿出结果
- 4、把脉细节，做最好的自己
- 5、复制他人的成功经验
- 6、给自己定位

第三部分：交际法则——让自己成为焦点

- 1、寻找你的贵人
- 2、提升你的人气
- 3、做一个善于交谈的职业女性
- 4、闲谈莫论人非
- 5、职场里的化险为夷

第四部分：礼仪要领——打造魅力四射好形象

- 1、白领着装有讲究
- 2、交换名片的礼仪
- 3、学会职场道歉
- 4、进出电梯有礼貌
- 5、称呼使用要恰当
- 6、接打电话要文明
- 7、接发邮件的礼仪
- 8、迎来送往的学问

第五部分：惯性成功——培养良好的工作习惯

- 1、习惯决定职场成败
 - 2、不断进取，积极奋进
 - 3、不畏挫折，坚持到底
 - 4、自动自发，全力以赴
 - 5、大胆想象，积极创新
 - 6、每天都要进行自省
 - 7、改正习惯其实很简单
- 六、上司统御——培养自己的领导才能
- 1、打造自己的领袖气质
 - 2、掌握与下属沟通的方法
 - 3、积极处理矛盾与冲突
 - 4、激活你的下属
 - 5、善于运用权力
 - 6、克服女性领导者的弱点

模块二：和谐生活篇

第一部分：恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

- 1、内心的照片
- 2、婚姻六大致命伤
- 3、爱、性、共同生活
- 4、什么是健康的心理
- 5、结婚对象的三大致命缺点
- 6、如何维持恩爱和谐
- 7、当婚姻已经破裂

第二部分：职业女性的修养与智慧

- 1、智慧是女人永远的春天
- 2、学问改变气质
- 3、具有内涵的容貌
- 4、和谐完善是最高境界
- 5、首先是人，然后是女人
- 6、成熟女人的修养目标
- 7、心理平衡10法
- 8、永葆吸引力的10个秘诀
- 9、精品女人10大特质
- 10、心灵修养

第三部分：魅力是女人一生的灵魂

- 1、男人眼中的魅力女人
- 2、暗香盈袖的女人味
- 3、让自己随“变”而变
- 4、把男人当世界去爱
- 5、魅力女人 5 贴爱情保鲜方
- 6、抓住健康的 17 条建议
- 7、成就完美妻子 4 要素
- 8、情绪与[压力管理](#)

课程总结与回顾