

# 《魅力女性修为提升》

-----李培英

## 【培训背景】

现在中国女人更渴望优雅，如果说姣好的容貌会是优雅的“皮儿”，那礼仪是优雅的“味儿”。大在竞争日趋激烈的今天，越来越多的女性认识到女性职业形象和职场礼仪对企业形象和个人形象的重要性，却又有很多困惑，不知该如何操作：

## 【课程收益】

- 1、提升女性职礼仪行为及规范素养，树立专业的职业形象；
- 2、掌握塑造与女性个人职业形象的基本技能；
- 3、提升女性沟通能力，掌握礼貌沟通的基本要素；

【培训对象】职业女性

【培训时间】2天

## 【课程大纲】

### 案例引入

#### 第一讲 发型篇

- 1.发型与脸型的搭配案例：成功案例、失败案例
- 2.发型与脸型搭配规律：发型如何弥补脸型的不足之处
- 3.正确认识自己的脸型特点：短脸型3种、长脸型3种、角度脸3种、椭圆脸
- 4.配合自己脸型、发质、个性、爱好、职位，如何选择使自己更美观的几种发型？
- 5.短发、烫发、长发、染发的造型打理与日常养护；
- 6.现场学习几种美丽方便的盘发
- 7.发型饰品种类介绍、如何选择和使用
- 8.参训者发型优缺点、改善方法个性化提问与指导

#### 第二讲 妆容篇

- 1.不同肤质的保养与洗脸  
如何分辨自己的皮肤类型？  
油性、中性、干性皮肤的妆前护肤要领
- 2.实物学习：认识化妆工具、化妆品的选择

### 3.基础化妆十大步骤，技法讲解与现场练习

#### 1) 妆前修饰

什么样脸色选用“紫色“或”绿色“修颜液？

#### 2) 粉底

选错粉底的几种情况

如何选择最适合自己脸色的粉底色彩、质地？

打粉底的手法与方向

#### 3) 扑蜜粉

粉饼与散粉有何不同、起什么作用？

扑蜜粉的工具和手法

#### 4) 画眉毛

不同脸型如何画眉，修饰脸型

眉笔颜色、质地的选择

画不同眉形的技法

#### 5) 涂眼影

哪些眼形可以省略画眼线和眼影？

双色眼影技法

眼影的不当画法

#### 6) 画眼线

眼角方向不同、眼线不同画法

眼线笔的颜色选择

画眼线的技法

#### 7) 夹睫毛、刷睫毛膏

如何选对睫毛夹的角度

夹睫毛技法

睫毛膏的选择

#### 8) 画唇

依据自己的唇色，如何唇膏色彩、质地

唇膏、唇线技法

#### 9) 涂腮红

腮红色彩、质地的选择

刷腮红的工具

依据不同脸型特点,画腮红的方向、形状不同

10) 定妆、完妆检查

4.现场学员的化妆提问、指导、示范

### 第三讲 款型篇

1.“体型调整”——体型难得完美，但可以通过穿衣遮丑显美

- 1) 不同体型有门当户对的“最佳服装版型”，也有彰显缺点的“最差服装版型”
- 2) 对号入座，定位我的体型类型：女士3类、男士5类体型
- 3) “着装调整体型”的绝佳秘笈：

人体3大类（12种）体型局部失衡，不同穿法，效果优劣，  
体积上大下小、上小下大、中段粗两端细，怎么穿衣调整？

脖子过于粗短、细长

胸围过大、过平

胳膊过粗、过细

腰围过粗、过细

臀围过大、过平

大腿小腿过粗、过细

腿过长、过短

2.“自我风格”——时尚流行短暂、个人风格长存

- 1) 哪三个因素构成了您的个人着装风格？
- 2) 现场演练，定位自己的主风格：
- 3) 女士七种穿衣主风格讲解  
古典风格、戏剧风格、自然风格、优雅风格、浪漫风格、前卫风格、帅气风格
- 4) 七种穿衣风格，对应不同的版型、面料、图案、细节的优势范围、
- 5) “个人风格”与“场合着装”不冲突，如何同时兼顾？
- 6) “个人风格”与“时尚流行”的关系，如何双赢？

### 第四讲 饰品与场合着装篇

1.如何买到为你添彩的好“丝巾”：尺寸、材质、误区纠正

2.现场动手，学系丝巾：

- a . 小方巾
- b . 大方巾
- c . 长丝巾
- 3.“项链”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 4.“耳饰”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 5.“手镯”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 6.“腕表”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 7.“腰带”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 8.“眼镜”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 9.“场合着装”原则与技法指导
  - 正式场合
  - 日常上班场合
  - 晚宴场合
  - 商务休闲、社交场合
  - 生活休闲场合
  - 运动场合
- 10.女性时尚职业装技法
  - “职业感”与“时尚舒适”兼顾的职场着装技法；
  - 魅力女性“衣橱建设”技法
  - 几十种多姿服装风情学习

## 第五讲 优雅仪态训练

- 1. 优雅女士仪态训练、变化
  - 1) 优雅女士常规站姿、插手站姿、背手站姿、背垂手站姿、不良站姿一对一纠正
  - 2) 优雅女士常规坐姿、斜摆式、前后式、交叉式、小丁字步、不良坐姿一对一纠正
  - 3) 优雅女士常规走姿、不同场合的走姿、不同着装时的走姿、不良走姿一对一纠正
  - 4) 优雅女士蹲姿练习
- 2.优雅手势语训练：
  - 1)优雅动作练习：指引方向、请坐、请进、指点文件、失礼动作纠正
  - 2)致意动作：挥手礼、握手礼、鞠躬礼、拥抱礼、合掌礼、失礼动作纠正
  - 3)递送名片的动作与讲究

- 4)奉茶的动作、讲究、失礼动作纠正
- 5)喝咖啡的动作、讲究、失礼动作纠正
- 3.笑容训练、误区纠正
- 4.目光训练、失礼动作纠正

## 第六章 沟通礼仪

### 1.领悟沟通的要领

- 1)“沟通”是复杂而隐蔽的交谊舞
- 2)现场游戏互动：闭目撕纸游戏
- 3)游戏启示：有效沟通三大要素；

### 2.“看、问、听、答”全方位沟通

#### A 看——看别人什么？看懂什么？

- 1)看图问答：测测你目前“察颜观色”的敏锐度与准确性
- 2)读懂他人“体语”的重要价值
- 3)如何解读：他人各种身体语言传递的明确“态度与情绪”
  - (1) 人与人的“距离变化”透露了最重要的什么信息？
  - (2) 人与人的“角度变化”诉说了什么态度？
  - (3) 他人的“四肢开合变化”表达了什么心意？
  - (4) 他人的“上肢与手势变化”加强或弱化了什么意思？
  - (5) 他人的“手与脸组合变化”透露了哪些重要情绪；
  - (6) 他人的“表情、眼神变化”，期待你做出怎样回应？
- 4)如何运用自己的身体语言，引导沟通有利于达成自己目的？

#### B 问-----怎么问？达成什么目的？

- 1.“问”的目的是什么？“问听”为何占销售沟通的 80%？
- 2.何时应用“开放式提问”与“封闭式提问”？
  - 1) 你对他人需求了解“多或少”？
  - 2) 他人是“内行”“外行”？
  - 3) 自己手里资源“多或少”？

#### 3.倾听过程中的积极呼应

#### C 听-----怎么听？

- 1.“倾听”，有哪三大无可替代的价值？

## 2.倾听的重要技巧、严重误区

### D说——说什么？

- 1.交际礼貌用语
- 2.真诚的赞美——赞美的三大禁忌、三大技巧
- 3.如何尽快打开话题、打破尴尬
- 4.使用对方易懂的词语
- 5.宜谈的、忌谈的主题

### E说——对方更在乎您“怎么说”

- 1.语音、语速、语调、音量的把握
- 2.四种不良沟通模式：指责、讨好、超理智、打岔
- 3.放之四海皆可的最佳沟通模式：“表里如一的及时沟通”
- 4.听出对方的弦外之音，并为之核对
- 5.如何主动制止他人？如何委婉拒绝某些要求？