

## 优秀女性职场形象与礼仪塑造

### 课程背景：

- ◇ 你想成为职场中的焦点？拥有优雅的气质仪态吗？
- ◇ 化妆真的需要那么久时间吗？
- ◇ 什么样的妆容和你最搭？
- ◇ 你知道如何正确使用护肤品吗？
- ◇ 面对市场上那么多琳琅满目的彩妆产品，真的每一款都适合你吗？
- ◇ 你想学习在对外接待工作中，如何待人接物，增加亲和力吗？

心动不如行动，马上改变自己。让我们一起跟随张扬老师去解决以上所有问题吧！传授独特的化妆风格、护肤、礼仪课程，让学员们不仅可以提升整体形象、对化妆品、护肤品的认知，更让学员在生活、事业中绽放崭新美丽，找到自己的完美密码。

希望让自己更加优秀的你，行动起来！

**培训对象：**所有期待高品质工作和生活的王女士

**培训时间：**1天，6小时/天

### 课程纲要：

#### 第一讲：仪容塑造——由内而外的美丽

##### 1、彩妆修饰

- 1) 学习化妆原理，了解各种彩妆的产品特点和用法；
- 2) 学会选择适用自己的彩妆用品；
- 3) 学会化自然职业妆的各种技巧。
- 4) 内容涵盖了面部妆容、眼部妆容、唇部等妆容；
- 5) 分享好学实用的化妆风格和专业彩妆心得。

##### 2、美容护理

- 1) 理论教学内容：美容护肤品、化妆品基础
- 2) 技能实训内容：面部按摩、手部保养、面部软膜保养、面部清洁基础
- 3) 美容仪的使用方法：面部皮肤护理的操作方法

- 4) 皮肤护理与面部穴位理论与操作

### 三、整体造型

- 1) 掌握发式造型与整体形象的关系
- 2) 掌握服装的选择与应用
- 3) 掌握服饰与各类造型的搭配技巧
- 4) 整体造型的理论知识

## 第二讲：优雅仪态、气质气场塑造

### 1、优雅身段塑造

- 1) 优雅的首
- 2) 高贵的脖
- 3) 气质的肩
- 4) 魅力s曲线
- 5) 一举手一投足
- 6) 自信微笑练习
- 7) 实操练习：由老师现场指导学员实操练习身姿

### 2、优雅仪态塑造

- 1) 优雅站姿
- 2) 得体坐姿
- 3) 高雅行姿
- 4) 儒雅蹲姿

## 第三讲：商务接待礼仪

### 1.商务用语礼仪

- 1) 交谈礼仪
- 2) 接打电话礼仪与技巧

### 2.商务往来礼仪

- 1) 招呼技巧
- 2) 介绍时的原则
- 3) 握手技巧

- 4) 交换名片
- 5) 奉茶礼仪
- 6) 行进间
- 7) 乘坐电梯
- 8) 坐车的礼仪
- 9) 热情的送客方式
- 10) 拜访的宜与不宜
- 11) 馈赠礼仪

### 3. 会务接待礼仪

- 1) 会议接待中的茶杯摆放
- 2) 会议座次安排
- 3) 会议中的斟茶礼仪
- 4) 参会者的素养和礼仪

## 第四讲：商务餐饮礼仪

1. 吃饭是门艺术
2. 桌位位次
3. 点菜技巧和禁忌
4. 上档次≠贵贵贵
5. 敬酒礼仪及祝语
6. 餐桌禁忌



