

做优雅精致女人

课程背景：

形象是对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求，体现了人与人之间的相互尊重，同时也约束了社交活动中的某些方面。在往来中，任何一个表现都可能会导致意想不到的结果，也许是一块手表，也许是一个妆容。企业竞争，是员工素质的竞争。教养体现细节，细节展示素质。一个人的素养高低对企业的发展非常重要！

课程收益：

- 1、认识到化妆的重要性
- 2、确定自身适合的风格和色彩
- 3、认识自己脸型和五官的优缺点
- 4、掌握化妆步骤和化妆手法技巧
- 5、找到自己匹配的着装风格。

课程对象：全体女性员工

课程时间：1天，6小时/天

课程方式：讲授，课堂练习，实操

课程大纲：

导入篇

- 一、美学思维梳理：检验自己的审美层次
- 二、认识自己：在别人眼里的自己你知多少
- 三、不完美到完美的距离有多远

第一部分：妆容仪表仪态篇：

第一章：色计人生篇

- 一、懂色的女人最时尚
- 二、定位你的专属色调
- 三、配色达人离你很近
- 四、人与色的关系：喜欢和适合的矛盾有多深
- 五、变色的女人和妩媚

第二章：神笔马良篇

- 一、认识自我、找到适合自己的修容方式
突出优点、掩饰缺点、弥补不足、整体调整
- 二、工欲善其事必先利其器——工具认识篇
- 三、化妆步骤与技巧
 - 1、化妆标准程序：基面化妆、点面化妆
 - 2、粉底选择和手法
 - 3、定妆选择和手法

- 4、认识自我：脸型和五官比例
- 5、眉的修饰
- 6、眼妆的修饰：眼影、眼线、睫毛等
- 7、面颊修饰：脸型判断、阴影、腮红
- 8、唇修饰

第三章：仪态修炼篇

1、站姿——挺拔端庄：(1)、服务站姿；(2)、礼宾站姿；(3)、交流站姿

2、坐姿——娴静大方：

- (1)坐姿的方式：正位坐姿、双腿斜放式坐姿、双腿交叉式坐姿、前伸后驱式坐姿
- (2)坐着的时候不能有太多的小动作
- (3)掌握入座规则“左进左出”

3、走姿——轻盈稳重：

- (1)、走姿动作要领
- (2)、行走的训练方法
- (3)、前行、后退步、侧身步

4、蹲姿——美丽从容：蹲姿、捡拾物品姿势

第二部分：服饰搭配篇：

第一章：色计人生篇

- 一、懂色的女人最时尚
- 二、定位你的专属色调
- 三、配色达人离你很近
- 四、人与色的关系：喜欢和适合的矛盾有多深
- 五、变色的女人和妩媚

第二章：场合情景篇：

- 一、场合着装 TOPR 原则
- 二、职场场合：专业职场、严肃职场、一般职场、创意职场
- 三、休闲场合：都市休闲、户外休闲、运动休闲、居家休闲
- 四、社交场合：大社交、小社交

第三章：活出风格篇

- 1、测试：找到适合自己的风格（探寻别人穿着好看，自己穿不好看的秘密）
- 2、了解风格本质：认识风格属性，辨别使用物品（包含服饰、日常用品等）风格
- 3、风格管理视窗：
 - A. 大小与服饰轮廓的关系
 - B. 曲直与服饰线条的关系
 - C. 动静与服饰色彩的关系
- 4、服饰风格视窗定位：
 - A. 服饰的型、色、质定位风格管理视窗
 - B. 服饰的形、色、质转换方法和技巧
 - C. 单品搭配不同风格定位方法和技巧

