

优雅女性的特质

课程收获

- ◆ 本课程从礼仪、心态的不同角度、不同层面、不同内容进行综合训练，让女性 HOLD 住职场与生活；
- ◆ 帮助女性学员掌握仪容仪表，行为举止礼仪，言语沟通等技巧；
- ◆ 学会如何与不同人打交道、如何在宴会中敬酒的礼仪培训。
- ◆ 帮助女性塑造阳光心态，建立健康的心里生活。
- ◆ 通过培训让学员真正成为一名知礼懂礼之人，实现个人和企业，从形象到素质的全面提升。

课程特点

- **专业**——多年来一直致力于服务的传播和实践
- **实用**——丰富新鲜的案例，实操性情景讲解、服务规范教学片段和现学现用的情景演练
- **量身定做**——根据企业实况设计案例和知识点，量身定做顾问式培训
- **授课原则**——一次体验胜于千次说教
- **培训流程**——我做你看，你我同做，你做我验
- **培训效果**——学员满意率超过 95%

课程规划

培训对象：职场女性

培训时间：2 天

培训形式：现场讲授、图片纠错、老师示范、案例分析、角色模拟、演练互动

课程大纲

第一天：外在魅力提升训练

模块一：女性的魅力体现

- 礼仪是女性最恒久的魅力
- 你的形象价值百万

模块二：魅力女性之——高大上的着装形象

- 第一印象是什么？在人际交往中如何给自己加分？
- 做一个得体优雅的女性——化妆的讲究与技巧
- 职业女装的职场规则
- 服装搭配常用技巧

模块三：魅力女性之——亲和得体的言语谈吐

- 人类最美丽的无声语言——微笑
- 合理运用眼神增强人际交往能力
- 问候是人际关系建立的首要法则
- 合理使用语言，增加女性职场魅力
- 不要打破交谈禁忌
- 必要且有效的交谈原则

模块四：魅力女性之——优雅端庄的行为举止

- 让优雅的行为举止为自己加分——站、坐、走姿演示及训练
- 如何正确的接待他人？
- 如何合理安排餐食？
- 女性该如何喝酒？
- 女性如何坐车？

第二天：魅力女性的内在修炼

模块一：漂亮女人从来不盲目的工作与生活

1. 生命的意义
2. 我们为什么而感到快乐？
3. 我们为什么又失去快乐？
4. 不要抱怨，每个人都是病人

模块二：从根本上改变看世界的态度

1. 我们认知事情的依据
2. 做与不做的真实动机

3. 方法就在你自己的选择中

模块三：我究竟是“我”吗？

1. 我的身份、角色与我的价值
2. 你认识了解自己吗？
3. 性格测试与性格分析
4. 自信与自卑的关系
5. 自爱与自私的关系
6. 自尊与自傲的关系
7. 自我价值建立的方法

模块四：是世界限制了我，还是我困扰了我？

1. 我生气、愤怒、伤心、绝望。。。来自于哪里？
2. 情绪究竟是什么？
3. 任何情绪都有一个专属的根源
4. 控制情绪不如管理情绪
5. 压力并非想象的可怕
6. 情绪压力测试
7. 处理好人生三件事
8. 如何实现更和谐的婚恋关系与亲子关系

模块五：魅力女性之——爱自己才能给予爱

- 你了解自己的身体吗？
- 职场女性常见的不良健康表现
- 如何内调身体外展魅力
- 应对职场身体小毛病的方法
- 瑜伽——愉悦女性最好的方法
- 有助于缓解工作疲劳的简单瑜伽体式
- 调息与方式的现场体验