

《魅力女性修炼》培训大纲

培训讲师：唐黛琳老师

培训时间：8天

(每期1-2天，可根据实际情况调整课程长短，需要加强实操训练，可适当加长时间)

培训理念：

魅力女性的修炼、养成，是女性对自己长期的关爱和提升，无法速成，只能用最好的方法加快自我提升速度，而这个方法只能是：

系统地、到位地学习“魅力女性修养”必需的知识结构和技能，“由表及里”地层层深入，再“由内而外”地自然散发！

《魅力女性修炼》系列培训，蕴含唐黛琳老师多年系统学习的专业知识、自我修养的经验与感悟、独特的教学理念与技法，通过九大专业模块学习，协助渴望成长的女性的朋友，掌握成长为“魅力女性”所必知的系统知识，一次完整的学习，终身受益无穷，同时惠及家人、朋友、同事、客户……

课程收益

- 帮助女性认识自我、重塑自我，提升生命品质与生活质量，在事业、家庭、个人素质与修养、气质与形象、生活与健康等多方面都收获精彩。
- 熟练掌握在职场、社交及生活中的个人形象管理与处世礼仪，成为一名优雅、受欢迎的新时代魅力女性。

授课方式

重点讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、示范、分组练习、现场模拟演练、讲师点评

课程特色

唐黛琳老师注重理论与实操相结合，语言生动活泼，内容深入浅出，寓教于乐，注重学员互动，演练与分享，深受学员喜爱。

课程目录：

第一章 女性魅力概论

1. 什么是女性魅力
2. 魅力女性如何养成

第二章 魅力形象之发型篇

- 1 发型与脸型的搭配案例：美丽案例、糟糕案例
- 2 七种不同脸型的特点
- 3 脸型的自我识别方法
- 4 不同脸型与发型的搭配技巧
- 5 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？
- 6 短发、烫发、长发、染发的造型打理与日常养护；
- 7 现场学习几种美丽方便的盘发
- 8 发型饰品种类介绍、如何选择和使用
- 9 参训者发型优缺点、改善方法个性化提问与指导

第三章 魅力形象之妆容篇

- 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、混合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) 妆前护肤
早晚护肤的具体步骤

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

涂眼影技法

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

第四章 穿衣搭配之色彩篇

1 认识色彩

- 1) 色彩三要素
- 2) 色彩的心理
- 3) 色彩的象征

如何选对美化脸色的“美人色”

1) 认识“美人色”“灾难色”

什么样的颜色衬托您的脸色容光焕发，什么样的颜色使您的脸色黄暗疲惫？

- 2) 现场对比示范：脸色相反的两学员选择同一个色彩，效果大相径庭
- 3) 如何找到衬托自己“亮丽年轻”的最佳色群
- 4) 如何避开衬托自己“暗淡老气”的最差色群？

2 如何选择全身大面积主色？

- 1) 互动感受：7种彩色、3种无彩色迥异的色彩性格及搭配要点
- 2) 依据不同“场合、身份、个人意图”，如何选对最适合当下的大面积主色？

3 色彩如何搭配？

- 1) 服装色彩搭配的总原则及禁忌
- 2) 11种实用配色技巧，呈现精彩配色图片展现、讲解
- 3) 服装色彩搭配的5大方法

第五章 穿衣搭配之风格篇

1 “体型调整”——体型难得完美，但可以通过穿衣遮丑显美

- 1) 五种不同体型的特点及服装搭配建议
- 2) 对号入座，定位我的体型类型
H型、A型、O型、X型、Y型
- 3) 体型局部失衡的着装调整技巧
 - 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) **女士八种穿衣主风格特点**
古典风格、戏剧风格、自然风格、优雅风格、浪漫风格、少年风格、少女风格、前卫风格
- 4) 八种穿衣风格，对应不同的妆容、发型、款式、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) 现场学员问答、穿衣误区纠正

第六章 穿衣搭配之饰品篇

1. 现场动手，学系丝巾：

- 1) 小方巾做项链
- 2) 大方巾做衣服
- 3) 长丝巾做花结

2. “项链”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

3. “耳饰”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

4. “手镯”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

5. “腕表”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

6. “腰带”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

7. “眼镜”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

8. “场合着装”原则与技法指导

- 1) 正式场合
- 2) 日常上班场合
- 3) 晚宴场合
- 4) 商务休闲、社交场合
- 5) 生活休闲场合
- 6) 运动场合

9. 女性时尚职业装技法

- 1) “职业感”与“时尚舒适”兼顾的职场着装技法；
- 2) 魅力女性“衣橱建设”技法

第七章 优雅仪态塑造篇

一、 优雅生活仪态训练

1. 如何站出女性的亭亭玉立?——优雅女士站姿标准示范与训练
2. 如何坐出女性的端庄大方?——优雅女士坐姿标准示范与训练
3. 如何走出女性的从容优雅? ——优雅女士走姿风采示范与训练
4. 如何蹲出女性的得体美丽?——优雅女士蹲姿标准示范与训练
5. 优雅手势语训练
 - 指引方向、请坐、请进等动作规范
 - 挥手礼、握手礼、鞠躬礼、拥抱礼、合掌礼的动作规范
 - 奉茶的动作与禁忌
 - 喝咖啡的动作与禁忌
6. 眼神的运用与规范
7. 微笑的魅力与训练
8. 魅力拍照技巧训练

二、 魅力舞台展示训练

1. 魅力形体训练

- 头颈部、肩部、胸部、腰腹部、胯部、腿部、手臂、脚部训练

2. 舞台基本姿态训练

- 手姿、走姿、站姿训练

3. 舞台台步基础训练

- 踮脚走步、平脚走步、提胯划圈起步、直线走步、交叉走步训练

4. 舞台转身与造型训练

5. 饰物运用展示技巧

6. 旗袍魅力展示技巧

7. 礼服魅力展示技巧

第八章 商务社交礼仪篇

一、 职场女性的形象礼仪

1. 职场女性外在形象及服饰的重要性
2. 职场女性化妆技巧
3. 香水的选择与使用
4. 职场女性着装四大原则
5. 职场女性着装六不准
6. 职场女性着装的场合及要素
7. 职场女性的“五包三鞋”
8. 职场女性的饰品搭配技巧

二、 通用商务社交礼仪

1. 称呼礼仪

2. 名片礼仪

- 1) 名片交换的细节与禁忌
- 2) 递送名片的次序
- 3) 索取名片的方法

3. 握手礼仪

- 1) 握手的时机
- 2) 握手的顺序
- 3) 握手的要领
- 4) 握手的禁忌

视频分享：明星握手的尴尬

4. 介绍礼仪

- 1) 自我介绍的原则和方法
- 2) 介绍他人的顺序、方法、禁忌

5. 座次礼仪

- 1) 乘车（出租车、私家车、火车）位次礼仪
- 2) 进出乘电梯礼仪
- 3) 行进位次礼仪（陪同引导、上下楼梯、出入房间）

- 4) 会议、会见、合影、谈判座次礼仪

三、 优雅用餐礼仪篇

1. 中餐礼仪

- 1) 商务宴请的5M原则
- 2) 中餐的座次礼仪
- 3) 点菜的原则与诀窍
- 4) 敬酒的顺序与技巧
- 5) 用餐礼仪八不准

2. 西餐礼仪

- 1) 西餐的座次礼仪
- 2) 西餐餐具的摆放及用法
- 3) 西餐上菜顺序
- 4) 西餐中的酒与菜的配合
- 5) 遵守西餐女主人的指令语
- 6) 品尝红酒三步曲：观、闻、尝

3. 自助餐礼仪

第九章 交际沟通艺术篇

一、 影响沟通效果分析

二、 高效沟通的四大策略——如何成为受人欢迎的沟通高手？

1. 微笑是通行证
2. 赞美是润滑剂
 - 赞美的三个原则
 - 直接赞美的八个技巧
 - 间接赞美的五个方法
3. 有效倾听
 - 倾听的五个层次
 - 有效倾听的方法
4. 高效提问技巧

“赞美”游戏：你有别人没有的

“倾听”游戏：你真的听进去了吗？

视频分享：如何说服他人

5. 不同性格类型分析与沟通技巧

➤ 测试——你是哪种人际沟通风格？

➤ 四种不同人际沟通行为特征分析

➤ 如何与活泼型的人沟通

➤ 如何与完美型的人沟通

➤ 如何与力量型的人沟通

➤ 如何与和平型的人沟通

6. 商务交往六不谈

7. 私人交往五不问

8. 言谈沟通的四大禁忌

三、 职场女性处事之道

1. 了解你的上司类型和特点

2. 与上司相处的方法和技巧

3. 如何让同事、下属拥戴你？

4. 女性的领导哲学

5. 女性事业成功的八个细节

第壹零章 女性心态修养篇

一、 心态决定人生成败

(一) 心态影响人的生理

(二) 心态影响人的能力

二、 塑造阳光心态

1. 正确对待工作和生活

2. 学会运用情绪 ABC 理论：改变不了事情，就改变对事情的态度和看法。

3. 驱除“黑点思维”，乐观豁达，善于发现美好。

4. 改变消极习惯用语
5. 积极心理暗示，一切皆有可能

三、 提升女性魅力修养

1. 爱心，女人魅力的源泉
2. 自信，女人永远的魅力
3. 温柔，魅力女人的重要元素
4. 宽容，魅力女人的美德
5. 独立，成就女人持久的魅力
6. 读书，女人魅力的内涵

第十章 结业典礼篇

- 一、 总结本期的学习要点
- 二、 学员学习实操呈现（可结合旗袍走秀或礼服走秀活动）
- 三、 学员感悟与分享
- 四、 颁发结业证书，集体合影，培训结束