

# 魅力女性之商务着装穿搭技巧

培训老师：唐黛琳

## 培训对象

想提升自我气质与个人魅力的所有职场女性朋友。

## 课程时间

半天（3小时）

## 授课方式

重点讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、示范、现场演练、讲师点评、分组练习

## 课纲

### 一、 不同体型的着装技巧

(一) 五种不同体型的特点

(二) 对号入座，定位我的体型类型

H型、A型、O型、X型、Y型

(三) 不同体型的服装搭配建议

(四) 体型局部失衡的着装技巧

1. 脖子过于粗短、细长

2. 胸围过大、过平

3. 胳膊过粗、过细
4. 腰围过粗、过细
5. 臀围过大、过平
6. 大腿小腿过粗、过细
7. 腿过长、过短

## 二、 职场女性的商务着装技巧

### (一) 职场女性着装四大原则

### (二) 职场女性着装六个误区

### (三) 职场女性服饰选择的三大要素

#### 1. 服装色彩的选择技巧

- ✓ 认识色彩的属性与分类
- ✓ 如何快速选对适合自己的色彩群
- ✓ 服装色彩搭配的总原则及禁忌
- ✓ 商务着装搭配之 70/25/5 原则
- ✓ 实用配色技巧，呈现精彩配色图片展现、讲解

#### 2. 服装款式的选择技巧

- ✓ 基本款&个性款的特点与适用原则

- ✓ 商务服装的款式选择技巧与建议

### 3. 服装面料的选择技巧

- ✓ 不同面料的印象解析
- ✓ 职场服装的面料选择建议

#### (四) 职场女性的“五包三鞋”

#### (五) 职场女性的饰品搭配技巧

##### 1. 现场动手，学系丝巾：

- ✓ 小方巾做项链
- ✓ 大方巾做衣服
- ✓ 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. “手表”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

#### (六) 精英女性的高效衣橱建立技巧

1. 检视评估
2. 辞旧迎新
3. 搭配重组

✓ 衣橱胶囊初级版

✓ 衣橱胶囊升级版

#### (七) 不同职场形象的搭配技巧

1. 如何打造亲和范？

2. 如何打造精英范？

3. 如何打造专业范？

4. 如何打造领导范？

#### (八) 现场学员问答、穿衣误区纠正