

课程名称：《职场魅力形象与商务社交礼仪》

主讲：任兰兰老师 6-12 课时

课程背景：

莎士比亚说“一个人的穿着打扮，就是他个人教养、品位、地位的真实写照。”

理想的管理者形象对外可使社会大众产生巨大的神秘感和信赖感,扩大知名度,提高威望,令人信服,使人满意;对内可产生强大的吸引力和内聚力,把企业全体员工的潜在能力发挥出来,令人们敬佩和崇拜,使员工感到心情舒畅。所以当今社会更流行这样一句话：“形象走在能力之前”。因为客户在见到我们的时候，并不一定知道我们的学识、经历，而是经过外在表现进行判断的。专业的穿着打扮加上得体的举止仪态会让人产生好感，进而愿意与我们进一步加深了解。

本课程从商务形象、举止仪态、商务社交场景入手，根据不同的场合进行场景化讲解和模拟，为商务人士提供有效的指导和帮助。

授课对象：职场人士、管理层、对职业高度有追求的职场人士

课程大纲/要点：

一、好底子才有好面子·皮肤的科学与面部妆容打造

1. 平时您是怎么护肤的？通过问答来进行
2. 买面霜要买吸收特别好的？
3. 每天一张面膜，皮肤会变好？
4. 越贵的化妆品一定越有效果？
5. 千万不能去整形，都是骗人的？
6. 如果您的回答都是对的，那么遗憾的通知您，本节课对您来说很重要！

二、皮肤的结构与作用

- 1、表皮、真皮、皮下组织
 - 1) 表皮层：多养护

2) 真皮层：多滋养

3) 皮下组织：多锻炼

2、人体 11 大功能系统之一

1) 皮肤是人体最大的器官，一个成人的皮肤张开来大约有 2 平方米

2) 你家的房子多少钱一平方？世界上最贵的 2 平方，在我们身上

3) 最贵的，就是脸上这“一巴掌”

3、皮肤的三大功能与应对的生活管理

1) 屏障作用（锁水与阻隔侵袭）

2) 感觉功能（疼痛、瘙痒）

3) 代谢功能（除旧迎新）

4、关于皮肤养护，你必须知道它“皮脂膜”

5、好皮肤的四个标准

1) 亮：健康

2) 紧：有弹性

3) 匀：肤色均匀

4) 不娇气：不容易过敏

三、皮肤保养之「内调」

1、摄入均衡营养

1) 高油、高盐、高糖：不是不吃，是少吃（快乐也很重要）

2) 维生素类的健康保健品：按需选择

3) “对皮肤好”的食物，不是多吃，是都吃

2、生活质量对皮肤的影响

1) 保证作息规律

2) 学会一动一静释放压力

3) 环境对皮肤的影响和保养技巧

四、皮肤保养之「外护」

1、卸妆与洁面

1) 核心原则：彻底、温和、持续

- 2) 洁面仪可以用吗？如何使用
- 3) 浓妆怎么卸：油和膏的区别在哪里？
- 4) 平日不化妆，需要卸妆吗？
- 5) 洁面泡沫不丰富，是不是清洁力不够？

2、夜间养护必要环节

- 1) 洗干净、保滋润
- 2) 头发也要洗
- 3) 枕巾要常换

3、抗衰老必修课：防晒！防晒！还是防晒！了解紫外线与防护技巧

4、重要的事情说三遍：不要频繁去角质！不要频繁去角质！不要频繁去角质！

5、日常外出养护要点

- 1) 洗干净、保滋润、重防晒
- 2) 合理选择彩妆品
- 3) 健康比品牌和价格更重要

6、日常护肤品选择三要素

- 1) 一支管清洁的
- 2) 一支管滋润的
- 3) 一支管防晒的
- 4) 选择要点：大品牌、好口碑（不是最贵的就是最好的）
- 5) 在这三要素基础上根据需求再选择更多功能性的产品
- 6) 拒绝使用三无产品：无生产商信息、无许可证号、无生产日期

五、如何选择专业美容院和医疗美容

1、美容院和医疗机构能帮我们什么？

- 1) 更专业、更权威的皮肤管理知识
- 2) 更全面的护肤产品和仪器
- 3) 更娴熟的护肤技巧和手法

2、如何选择美容院和医疗机构

- 1) 美容院能为我们解决的问题：比日常保养更有效、更专业
- 2) 医疗美容能为我们解决的问题：更快速、更有效

3) 必须要了解的前提：任何选择都有风险！

4) 选择的必要条件：专业的机构、专业的医生：中华人民共和国卫生部执业医师注册查询入口可以查到的专业人士，否则不选！

六、面部妆容打理技巧

1. 美妆的基本原则

自然-美化-协调-避人

2. 了解人体面部结构与脸型及修饰方法

1) 面部结构黄金比例

2) “三庭五眼”

3) “三点一线”

3. 脸型的认识及修饰

1) 标准型(椭圆型脸)

2) 圆型脸(娃娃脸)

3) 方型脸(田字脸)

4) 长方型脸(国字脸)

5) 正三角脸型(由字脸)

6) 倒三角脸型(甲字脸)

7) 菱型脸(申字脸)

4. 眉毛修饰技巧

1) 眉毛与脸型的比例

2) 眉头、眉峰、眉尾的修饰方法

3) 眉毛的颜色和浓淡与妆容的关系

4) 眉形的调整：短粗眉、上扬眉、下垂眉、纹绣眉

5. 眼睛美妆技巧

1) 眼线的工具（眼线液、眼线膏、眼线笔、眼线粉）

2) 不同眼型眼线、眼影的画法和种类

3) 眼影颜色的选择和浓淡

4) 眼影的画法：平涂法、渐层法、倒勾法

6. 唇、腮、手部细节打理

- 1) 唇膏的选择
- 2) 唇膏的颜色与肤色的关系
- 3) 各种脸型腮红晕染法
- 4) 腮红的种类与颜色与肤色的关系

七、形象走在能力之前·职业魅力形象打造

1. 干练有气场的发型建议

- 1) 重要正式场合的发型规范：前不压眉、侧不盖耳、后不及领
- 2) 男士女士发型建议
- 3) 发胶用与不用多区别（严肃职场发胶的神奇效果）
- 4) 当今社会主流发型审美：长短适中、轻薄蓬松

2. 职业人士手部形象管理

- 5) 卫生：手是人的第二张脸，手的科学洗手与养护
- 6) 修饰：指甲的长度、为人的风度
- 7) 装饰：指甲油的建议、婚戒的佩戴方式
- 8) 功能性配饰：佩戴一枚腕表（正式商务场合看手机不如看手表）

3. 商务服饰与配饰的选择

- 9) 服饰的种类：职业、生活、交际、特殊
- 10) 职业服饰的层级：权威、专业、传统、创意
- 11) 正装的选择范围与底线（严肃职场、一般职场、商务社交、商务休闲）
- 12) 着装的 TPO 原则
- 13) 男士西服套装的穿着规范
 - 正式场合男士西服套装的颜色选择建议：藏青色、炭灰色、黑色
 - 2 粒单排扣；3 粒单排扣；双排扣
 - 衬衫露 3 白
 - 领带的款式与颜色的搭配
 - 男士正装皮鞋与袜子的选择
 - 男士正装皮带、皮包的搭配与选择建议
- 14) 女士正装的选择范围与搭配建议

- 女士正式场合着装的范围与底线（领口、袖口、裙长）
- 布料的选择：挺阔、质感
- 颜色与花色的选择：素雅、统一、暗纹
- 正式场合鞋子的选择（款式、材质、装饰、颜色）
- 正式场合裤装与裙装的袜子选择规范
- 给风度加分，女士包包和丝巾搭配

4. 职场礼仪风度气质训练

- 快速拉近距离的微笑与目光
 - 真诚而魅力的微笑方式（嘴笑、眼笑、心笑）
 - 眼神（正常范围、注视范围、面对一至多人的眼神走向和方位）
 - 视线的高低与眼神的力量决定着说服力（急人所急 想人所想的积极表情应对）
- 站姿挺拔彰显气度
 - 挺拔站姿练习方法
 - 正位站姿
 - 交谈站姿
 - 男士与女士站姿区别与练习方法
- 行走优雅凸显气质
 - 步伐速度与魅力值
 - 脚步与手臂的摆动
- 手势规范显露教养
 - 指人、指物、指方向的不同展示
 - 三式引领手势（直臂式、弯曲式、倾斜式）
 - 递接物品
 - 介绍手势
- 坐姿端正表达涵养
 - 正位、侧位、前后、上下、交叉
 - 入座的步骤解读
 - 不同坐姿心理解读
 - 男士与女士坐姿区别解读

•鞠躬致意大国风范

- 鞠躬的历史起源与现代意义
- 鞠躬的作用与场合
- 鞠躬的不同角度与规范练习

八、人际交往必备入场券·商务社交礼仪场景化应用

1. 初次会面的礼节规范

- 介绍（自我介绍、介绍他人、多方介绍）
- 握手（次序规则、握手的方式、禁忌）
- 名片（递送、接收、存放方式）
- 称谓（职务、职称、职业、性别）

2. 不同场景座次规范

- 不同会议座次安排
- 谈判、签约仪式
- 会客厅
- 用餐座次

3. 商务场合有涵养的沟通与表达

- 营造良好的交流氛围
- 表达的底层：尊重
- 不伤和气的说话方式
- 却表信息表达完整（信息完整、情绪积极）
- 不伤和气的说话方式
- 商务场合言谈禁忌
- 凸显涵养的表达方式
- 语态：发音、语音、语气、语调训练
- 问候：问候与寒暄，是人际交往中常常被忽视的重点
- 赞美：真情实感的赞美方式与方法
- 冲突：如何避免与缓和冲突对话

4. 商务宴请与赴约礼仪

- 稳重的成人风范

- 不可以要求餐厅做哪些事情
- 赴约之前的必备物品以防不时之需
- 奉茶礼仪&品茶修养
 - 1、以茶待客即以礼待人
 - 2、茶器与茶叶的呈现细节
 - 3、客户请喝茶应注意的基本要点
 - 4、商务场合的各种饮品避免尴尬
- 中餐宴会座次规范
 - 酒店宴会座次
 - 普通餐厅长桌&方桌座次
 - 快餐厅座次
- 餐食与饮品
 - 中餐点菜原则
 - 考虑人数与菜量
 - 提前了解客户的饮食禁忌、喜好
 - 最贵的不一定是最好的
 - 荤素搭配与特色菜
 - 酒与菜的搭配
- 敬酒礼仪
 - 敬酒的次序
 - 敬酒的方位
 - 敬酒词如何说
 - 敬酒的禁忌