

# 课程名称：《金融精英（男士）专业形象塑造》

主讲：任兰兰老师 6 课时

## 【课程介绍】

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。”

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、举止仪态两个部分，根据不同的场合进行场景化讲解和模拟，为职场人士提供有效的指导和帮助。

## 【课程大纲】

### 一、商务形象打造

#### 1、形象意识-形象走在能力之前

- 关于形象重要性的数据解读【梅拉宾法则】
- 形象对家庭关系的影响【夫妻关系】
- 每个人都有追求美的权利，但不是任何人都有追求美的能力
- 形象对家庭教育的榜样作用
- 昂贵的服装不等于良好的气质
- 我们肩负者社会和国家的责任

## 2、干练有气场的发型建议

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

## 3、男士手部形象管理

- 卫生：手是人的第二张脸，手的科学洗手与养护
- 修饰：指甲的长度、为人的风度
- 装饰：婚戒的佩戴方式
- 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）

## 4、男士面部仪容打造

- 仪容打造的基本原则：自然、美化、协调、避开公共场合
- 男士也要化妆：科学的基础养护打造清洁感

## 5、商务服饰与配饰的选择

- 服饰的种类：职业、生活、交际、特殊
- 职业服饰的层级：权威、专业、传统、创意
- 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）
- 着装的TPO原则
- 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

## 二、职场风度气质训练

### 1、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）

### 2、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

### 3、行走优雅凸显气质

- 步伐速度与魅力值
- 脚步与手臂的摆动

#### 4、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

#### 5、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

#### 6、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