

课程名称：《金融精英（女士）专业形象塑造》

主讲：任兰兰老师 6 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。”

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】

模块一【端庄仪态养成】

一、柔和的目光与微笑

- 1、真诚而魅力的微笑方式（嘴笑、眼笑、心笑）
- 2、眼神（正常范围、注视范围、面对一至多人的眼神走向和方位）
- 3、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）

二、站姿挺拔彰显气度

- 1、挺拔站姿练习方法
- 2、正位站姿
- 3、交谈站姿

三、行走优雅凸显气质

- 1、步伐速度与魅力值
- 2、脚步与手臂的摆动

四、手势规范显露教养

- 1、指人、指物、指方向的不同展示
- 2、三式引领手势（直臂式、弯曲式、倾斜式）
- 3、递接物品
- 4、介绍手势

五、坐姿端正表达涵养

- 1、正位、侧位、前后、上下、交叉
- 2、入座的步骤解读
- 3、不同坐姿心理解读

六、鞠躬致意大国风范

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

模块二【职业形象塑造】

一、形象走在能力之前的基本认知

1、形象与职业的关系

2、首轮印象

梅拉宾法则解读

第一印象的重要性与影响

二、皮肤的科学养护，好底子才有好面子

1、皮肤的结构与作用

表皮、真皮、皮下组织

人体 11 大功能系统之一

屏障作用（锁水与阻隔侵袭）

2、皮肤保养之「内调」

摄入均衡营养

生活质量对皮肤的影响

3、皮肤保养之「外护」

卸妆与洁面的核心原则：彻底、温和、持续

夜间养护必要环节

白天防护：了解紫外线与防护技巧

三、面部美妆的基本原则

1、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

面部结构黄金比例“三庭五眼”

3、脸型的认识及妆面修饰

脸型特点

眉毛与脸型的比例与修饰技巧

眼睛美妆技巧

唇与腮的色彩选择

手部细节打理（卫生、修饰、装饰）

4、发型打理

发型（不同场合的发型建议）

发色（头发颜色与职业匹配）

发饰（不同场合的发饰与工具使用技巧）

四、服饰色彩选择与风格分析

1、穿对色彩人生精彩

常见色彩搭配误区

色彩与心理学的关系

冷暖色调基础知识

2、选对款型定位风格

服装款式的基础知识

职业感端庄风格塑造

3、配饰搭配建议

电脑包、通勤包的选择

鞋子、袜子的搭配规范

首饰的选择与搭配

五、百变丝巾实战演练

丝巾变项链

丝巾变腰带

丝巾变头巾

披肩变外套

披肩变裙子