

# 内训师卓越形象管理

## 课程背景：

穿搭有型赋能讲师讲台形象！

讲师职业魅力从综合形象管理开始打造！

内部讲师从日常角色转变到讲台授课，整体形象也应随之进行调整。所谓“人课合一”，彰显到是讲师自身与课程的融合度，而形象的提升能更好的帮助讲师建立自己的个人风格。了解自己的个人特征，从自己的外形、气质、风格有个综合客观的认识，能有针对性的选择适合自己符合讲台授课的穿搭；在此基础上，通过了解颜色、妆容、发型、仪态、台风的底层逻辑，掌握核心，从容应对讲台形象的打造。

每一位讲师都有属于自己独一无二的讲台形象密码，找到它，塑造它，助力打通个人讲台影响力的大门。

## 课程目标：

- 深植理念：掌握形象美学核心的“和谐统一”理念
- 管理意识：具备授课场景中自我形象管理的意识
- 形象管理：建立专业得体且符合讲师身份的职业形象

**课程时间：**半天，3小时

**课程对象：**内部讲师、企业内训师

**课程方式：**课堂讲解、案例分析、学员展示、点评分析、提升建议

## 课程大纲：

### 第一讲：讲师形象与气质提升

#### 一、形象与职业的和谐度

1. 建立讲台上下形象区分度
2. 打造“人课合一”的形象意识
3. 多独特全方位设计职业形象

## 二、形象的内涵与外延

1. 于内：精神、心理、气质
2. 于外：容表、语言、仪态

【案例】优秀讲师形象展示

## 三、讲师气质类型分析

1. 热情型
2. 魅力型
3. 得体型
4. 学术型

【互动】气质类型探索

【案例】老师本人讲课职业生涯照片解析

## 第二讲：讲师仪容全方位打造

### 一、男讲师仪容管理

1. 干净整洁是首位
2. 发型应有的隆重度
3. 定型产品打造个人风采

### 二、女讲师仪容管理

1. 妆容五步法
2. 设计属于自己的发型
3. 发型打造流程与细节

【练习】动手试一试、现场打造提升

### 三、讲师仪容禁忌与细节管理

1. 指甲管理
2. 补妆管理
3. 气味管理

【练习】一页纸仪容提升表

## 第三讲：讲师仪表全方位打造

### 一、讲师形象之着装管理

1. 讲师形象力 VS 讲台影响力
2. 讲台形象的 TPORM 原则
3. 着装管理核心三要素：色彩、体型、质地

【案例】罗振宇年年新形象

#### 4. 男讲师着装单品推荐与搭配

- 1) 男讲师正装选择范围与风格解析
- 2) 西装、衬衫、领带、皮鞋、袜子着装要点
- 3) 皮带、手表、眼镜、戒指单品管理与讲究

#### 5. 女讲师着装单品推荐与搭配

- 1) 女讲师正装选择范围与风格解析
- 2) 套裙、套裤、连衣裙、衬衫、半身裙、丝袜、单鞋着装要点
- 3) 腰带、手表、戒指单品管理与讲究

### 二、讲师形象品位进阶

1. 男士西装：五大单品品位搭配技巧
2. 男士配件：袖扣、领带夹、袋巾搭配技巧
3. 女士正装：单品与个人风格相融和的搭配技巧
4. 女士配件：丝巾、项链、耳饰选择与搭配技巧

【练习】最擅长的一门课搭配一套行头

【互动】学员代表上台+讲师点评

## 总结与答疑+行动计划