

职场女性气质修炼

课程背景：

“内外兼修”是女性一生中永远追求的话题，职场女性在当下复杂多变的环境中，面临着多重压力与挑战，事实上家庭与事业的有效平衡、职业成就与自我修炼都不冲突，我们唯有塑造更丰盈的心力、自信强大的人生观、修炼独有风格的女性气质才能突破自我、走出不一样的优雅人生。

当下的你是最美好的，善于看到最好的自己！

课程目标：

- 掌握新时代具备影响力女性的内外兼修之道；
- 懂得通过内在丰盈更好塑造自己的职业人生；
- 能够在不同角色中优雅大方展示自我品牌形象；
- 掌握在多场景中懂得分寸尺度展示礼仪修养。

课程时间：半天、3小时

课程对象：职场女性员工

课程方式：课堂讲解、案例分享、视频学习、实操训练、角色模拟

课程大纲：

导入：期待看到怎样的自己？

第一讲：女神气质修炼之道

一、职业女性的内外兼修

1. 于内：品味与修养

2. 于外：形象与仪态

3. 核心：平衡的艺术

【分享】女星“职业观”

二、职场女神的幸福人生

1. 现代女性面临的多重压力

2. 真正的平衡源于跷跷板效应

3. 经营自我是一种艺术

【讨论】什么样的女性更具影响力？

第二讲：外在修炼——形象塑造需要行动

一、职业女性形象修炼法

1. 五步打造“裸”妆感

2. 十分钟快速妆容单品推荐

3. 衣橱必备十大着装单品推荐

4. 单鞋、商务包、手表、饰品搭配法

【分享】配饰珍珠品鉴与挑选

【分享】高级感化妆品的选择

二、举止优雅修炼法

1. 站坐行应避免的不雅细节

2. 手势在社交往来中的有礼体现

3. 公众/登台讲话肢体语言气场打造

【演练】场景化模拟练习+讲师辅导点评

三、言谈有礼修炼法

1. 声音传递的是你的内心
2. 说话中的感染力训练法
3. 有说服力的表达应有节奏感

【分享】“曾国藩声鉴”有感

【练习】讲话怎样才能更“柔和”？

【练习】1分钟公众讲话眼神+手势（讲师辅导点评）

四、私人时间修炼法

1. 陪伴家人也能变美的方法
2. 养生与生活习惯也是变美的方法
3. 适合职场女性长期修炼的运动项目

【分享】普拉提与芭蕾舞的“柔美”

【练习】气质修炼计划表

第三讲：人际互动——应知必知社交礼仪

一、社交礼仪核心理念

1. 体现尊重
2. 代入角色
3. 真诚表达

【案例】傅莹的礼仪应用之道

二、社交礼仪基本应用

1. 会面礼的多种应用法

2. 女士握手礼的应用

3. 介绍礼的多种应用法

【思考】女士不想握手改如何应对？

【案例】向彭妈妈学优雅握手

三、多场景社交礼仪应用

1. 女士乘车与上下车礼仪

2. 茶台礼仪与不同茶杯的喝茶法

3. 社交饭局中的位次礼仪

4. 社交饭局中拒酒的艺术

【模拟演练】分角色练习+讲师辅导点评

总结+答疑+女神合影