

职场女性形象管理

课程背景：

拒绝夸张套路化的妆容！

打造适合自己的精细优雅妆面！

穿搭有型是彰显品味的重点！

着装色彩是个人影响力的核心！

懂得通过看见真实的自己、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的穿搭；在此基础上，通过了解颜色、妆容、发型、服饰配饰的底层逻辑，掌握核心，从容应对各种社交场合的服饰搭配。

个人形象，是一个人呈现在大众面前最重要的影响要素。了解自己的穿衣风格，让自己在不同场合都能穿出风采、显示出自己的个人魅力。职业形象，最重要的就在服装，穿对衣服首先需要搭配合适的色彩，其次是款式和面料，然后配有饰品及妆面。每个人都有属于自己独一无二的形象密码，找到它，塑造它，助力打通个人职业影响力的大门。

课程目标：

- 掌握面部轮廓的基本理念，学会分析适合自己的妆容；
- 学会设计自己的商务场景妆面，选择合适的化妆产品；
- 掌握常见的妆容步骤，及分步骤中的细节实操要点；
- 了解并掌握色彩的原理，认识色彩，有效运用色彩；
- 提升对着装面料款式的认知，更好塑造形象的和谐统一。

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：

第一讲：气质与职业形象

一、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
3. 个人魅力法则：色彩、款式、风格

二、个人气质类型分析

1. 成熟型
2. 中间型
3. 减龄型
4. 矛盾型

【互动】九宫格找到你的个人气质

【分析】个人气质九宫格对照解析

第二讲：职业精细妆容术

一、女士商务妆容核心

1. 精致耐看
2. 干净整洁
3. 突显气质

【案例】打造韩剧中的裸妆感

二、化妆基础——自然通透的底妆

1. 根据肤质选购产品
2. 不同肌肤问题的底妆技巧

【案例】不打底化妆的感受

三、立体眉宇——轮廓提亮的法宝

1. 眉形认识与自我设计
2. 产品识别与选购
3. 画眉技巧三部曲

【案例】中国女性的眉型修饰

四、明亮双眸——打造亮眼的技巧

1. 眼部彩妆的化妆流程
2. 不同眼型的产品选购

【案例】眼妆与睫毛有神的秘密

五、自然腮红——气色好的突显法

1. 根据脸型定腮红化法
2. 腮红颜色与整体妆面的融合

【案例】更好修饰脸型的秘诀

六、妙用唇膏——颜色质地很关键

1. 哑光/亮光不同质地选购法
2. 根据场合、目的搭配唇膏

【案例】巧妙打造气质唇妆

七、多场景妆容区分与细节管理

1. 化妆三步、五步、九步的区别
2. 会议、汇报、日常妆的区分
3. 商务场合补妆技巧与礼仪

【实操】学员妆面练习、细节指导

【互动】制定专属九宫格妆面图

第三讲：人与着装的和谐统一

一、着装风格与款式

1. 六种不同款式类型认知

X型：女人味儿 T型：骨感之美

O型：公主风格 V型：总裁范儿

A型：尽显美丽 H型：干练气场

2. 款式：合理选择扬长避短

1) 线条直曲搭配方法

2) 比例搭配方法：长短、松紧

二、商务单品的选择技巧

1. 如何挑选适合自己的西服领型？

2. 如何挑选不同款型的衬衫？

3. 内搭配外套有哪些讲究？

4. 如何选裤子与身高身材比较和谐？

5. 连衣裙怎么穿出职业加优雅？

6. 一天两大场合着装快手搭配技巧？

7. 四季不同鞋与包的搭配技巧

三、穿着搭配的细节管理

1. 不同材质服装如何与人融合？

厚薄、软硬、粗细、亮/哑光

2. 不同图案如何进行有效点缀？

规则/不规则、图案大小、空间/面积、

3. 怎么穿衣服才显高显瘦？

条纹、材质、款式、配饰

4. 用服装来弥补身材有哪些方法？

线条弥补、色彩弥补、面料弥补

【互动】现场学员点评与指导

总结与答疑