

魅力女性 职场丽人

【课程目标】

1. 培训结束后，学员能够掌握职业妆、生活妆彩妆修饰技艺
2. 培训结束后，学员能够运用色彩学知识搭配服饰美化形象
3. 培训结束后，学员能够根据个人性格、风格、形体塑造个性形象
4. 培训结束后，学员能够掌握衣橱管理与个人形象管理技巧
5. 培训结束后，学员能够掌握基本的仪态修炼美学与气质提升技巧

【课程内容】

一、魅力女性的美学涵养

1. 美的三重结构（形 质 气）
2. 时尚、品质、个性三者合一的美学基础

二、女性的情商修炼与智慧表达

1. 智慧表达的黄金四原则
2. 情商在表达中的应用
3. 语言表达的三大魔咒
4. 语言表达的委婉动听
5. 如何把话说到心坎上

三、完美仪态 雅致生活

1. 女性气质修炼的吐纳之法

2.完美仪态 6 步修炼——站、行、坐、蹲、静、动

3.举手投足尽显魅力——举、投、持、递、接、笑

4.优雅的气质养成——塑型养成

6.保持常态、塑造美态、力戒丑态

四、好色好美 我行我塑

1.色彩的认知与选择——没有坏的色彩只有坏的搭配

(1) 色相环的认知

(2) 配色的基本原理

(3) 同类色、互补色、撞色的巧妙搭配

(4) 现场试色演练

2.服饰与肤色、气质、体型、性格的相得益彰

(1) 服饰的色、质、款、意

(2) 色彩与肤色

(3) 质地与气质

(4) 款型与体型

(5) 个性与风格

(6) 衣橱管理与服装选择的疗愈之道

3.饰品的画龙点睛

(1) 认识丝巾，做丝巾美人

(2) 方巾的点缀

(3) 长巾的魔法

(4) 胸针的精华

(5) 饰品的选择与佩戴