

《魅力女性—化妆技巧与服饰搭配》

【课程背景】

在职业场合，人的外表对交往的成败有重要的作用。特别是初交，一位可以给人留下“看上去很舒服、很顺眼”印象的职业女性，会给人留下美好的印象，增加客户的信任度。

个人的精神、思想、动作，心理，无一不与美有关，美就是由生理、心理，内在，外在条件组合成的。如果你觉得追求美很麻烦，那么你已经把美拒之门外了。试想，一个化了妆的女性和一个没化妆又不讲究美的女性到企业应聘，谁会胜出呢？一个化妆与一个没化妆的人，谁能在职场中脱颖而出呢？一个化了妆同一个没化妆的人，谁比较受欢迎呢？

21世纪化妆是一种对人的尊重。

作为企业的每一个员工，直接代表公司面对客户，其形象也代表公司形象，精致的妆容、得体的服饰、甜美的笑容，建议的中肯都会留给客户一个好的印象，拉近双方的距离，增加客户对公司的信心、主动创造良好的谈话氛围---这就是成交的开始。

【课程特点】

内外兼修，与工作现状紧密结合理论和实践相结合，简单、易学、实用。

突出听、看、做、练等亲身体验的关键环节，充分激发学员的学习兴趣：

【课程目标】

通过该课程的学习，学员能够得到以下提升：

- 1、了解你的肤质及护理方式，做好妆前肌肤护理，选对适合自己的化妆品，做美妆达人，
- 2、掌握五官轮廓、肤色会学受用一生的化妆技巧，自己动手化出一个美丽的妆容。
- 3、职场妆容礼仪规则及场合化妆的规范
- 4、了解服务搭配原则，穿对衣服、穿好衣服，体现尊重他人的完美风范

【课程时间】

3小时或6小时

【适应学员】

有意愿提升职场形象技巧的女士

【授课形式】

1、讲授方式：老师引导式讲授、小组互动讨论、课堂示范与实操、交互点评、案例分享等。

注：带好各自的简单化妆品

【课程大纲】

第一讲：重新认识自我——我现在是什么样子？我应该是什么样子？

一、案例鉴赏

1. 案例：她为何不如她？

思考：如果是你，喜欢什么样的女人？

2. 导入化妆礼仪的概念、重要性

1) 美的定义

2) 化妆的定义

3) 美与化妆的关联性与重要性

二、图片鉴赏

1. 妆前妆后图片对比

2. 现场演练：学员分享，研讨看过图片的感受

第二讲：基本的化妆工具和化妆品

一、基本的化妆工具

1. 底妆工具：海绵、粉扑、刷子

2. 眼妆工具：海绵棒、睫毛夹
3. 眉妆工具：眉夹、眉刷
4. 唇妆工具：唇刷
5. 化妆辅助工具：面纸、棉棒
6. 基本化妆品
7. 护肤霜
8. 粉底
9. 眉笔或眉粉
10. 蜜粉
11. 眼线笔
12. 眼影
13. 睫毛膏
14. 唇彩和口红
15. 腮红

第三讲：化妆步骤及化妆技巧 – 女士职业妆容打造步骤：11 步曲

一、上妆技巧

第一步：洁面的技巧

- (1) 不同肤质选择不同洗面奶
- (2) 洁面工具及技巧

第二步：化妆水使用及方法

- (1) 化妆水使用工具选择
- (2) 化妆水在面部使用技巧

第三步：面霜眼霜的正确使用方法及技巧

- (1) 根据不同肤质对面霜的选择
- (2) 眼霜使用技巧及注意事项

第四步：粉底使用技巧

- (1) 粉底颜色选择
- (2) 粉底打法技巧 - 五点法
- (3) 粉底使用工具选择

第五步：定妆粉使用技巧

- (1) 定妆粉颜色、质地选择

第六步：画眉技巧方法

- (1) 根据不同练习选择相应适合的眉形
- (2) 画眉的技巧 - 眉头、眉峰、眉尾

第七步：画眼影技巧方法

- (1) 眼影颜色选择
- (2) 眼影打法技巧

第八步：画眼线技巧方法

- (1) 眼线打法技巧
- (2) 眼线颜色选择

第九步：画腮红技巧方法

- (1) 不同脸型选择相应腮红打法
- (2) 腮红颜色选择

第十步：画口红技巧方法

- (1) 口红颜色选择技巧

第十一步：检查效果及注意事项

一、卸妆技巧

1. 为何要卸妆 - 卸妆是护肤的第一步
2. 卸妆工具
3. 卸妆油使用技巧

三、女性皮肤护理技巧

1. 定期做面膜
2. 眼部皮肤的保养
3. 颈部皮肤保养
4. 唇部保养
5. 脸部黑头粉刺去除小技巧
6. 洗脸冷热水交替技巧
7. 手部护理

第四讲：职场女性发型打造

一、职业女士发型打造

1. 发型打造工具(皮筋、发卡、发网、定型水)
2. 发式要求及打造技巧（老师现场实操指导，学员两两一组实操练习）

二、发饰的选择

3. 根据年纪、场合、发色、发型、气质选择
4. 发饰选择注意事项

第五讲：职业女士饰物搭配技巧

一、女士着装规范

1. 干净整洁、整齐规范

2. 职业着装选择技巧

3. 工服着装注意事项

二、鞋袜、配饰的搭配与选择

1. 女士穿着禁忌

三、女士饰品、丝巾的选择及佩戴方法

1. 胸针选择技巧

2. 首饰选择原则

3. 丝巾的选择与折叠方法