

# 《你的形象价值百万—服饰与仪容礼仪》

## 【课程背景】

商务礼仪和魅力形象，从个人的角度看，有助于提高个人的自身修养和品牌价值，有助于人们的社会交往，改善人际关系；从企业的角度看，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，从而提升企业的经济效益和社会效益。本课程融合了王老师在大型制造业、国企以及外资企业多年的高端商务实践，全方位展示商务礼仪和职场形象最前沿的讯息和动态，用详实的案例为学员设定并解析在日常工作及特定场合下如何塑造有个人魅力的职业形象，如何言谈举止得体，从而在职场中得心应手并掌握待人接物的主动权，内外兼修，魅力永续。

## 【课程目标】

- 1、了解掌握商务礼仪知识和塑造良好职业形象对个人及企业产生的重要影响。
- 2、学会正确运用商务礼仪知识和塑造职业形象的方法。找准自身在商务礼仪、形象设计上存在的问题。
- 3、提出调整改善的最佳方法，使自身的职业特征与外在魅力得以强化，建立起强大的工作自信心，最终达到增强企业美誉度和核心竞争力的目的。

【授课时间】半天 / 2-3 小时

【授课对象】所有有志自我提升的职场人士

【授课方式】互动、实操演练、案例分析

## 【课程大纲】

### 一、如何穿得美丽？

#### 1、魅力形象水平测试

你没有第二次机会给人留下第一印象：73855 法则

视频分享：《选美特工》

## 2、服饰的5大核心元素

- A. 服装色彩学：冷、暖、无彩色系；三色原则
- B. 色彩的统一原则
- C. 色彩的呼应原则
- D. 色彩的平衡原则
- E. 色彩的加减法

案例：《英国女王与西班牙王妃的服饰搭配》

## 3、形状—体型与服装款式的搭配

- A. 女性的5种体型与男性的3种体型
- B. 形状的平衡原则
- C. 形状的特点原则
- D. 形状的回避原则

案例：《黄金分割点》

## 二、如何穿得规范？

### 1、优质形象的条件--TOP原则

如何区分时间、场合、场所

游戏：《正式程度排名》

### 2、女士公务正装着装礼仪要求及禁忌

案例：《第一夫人之间的比拼》

### 3、男士公务西装的十大误区

三一原则、三禁忌、露三白

案例：《中美互联网论坛上的比拼》

4、男女士社交与休闲场合的着装

减法式和组合式

### 三、如何穿出品位？

1、化腐朽为神奇--配饰的使用

A. 配饰的添彩和减彩

B. 变美、省钱、省时

2、男、女士的常见配饰

### 四、得体的仪容仪表

1、仪容礼仪的基础：清洁与整洁

2、仪容礼仪的关键

A. 魅力女士“妆”出来：职场妆容步骤及要求

B. 魅力男士“修”出来：修面易忽略的点

C. 完美造型从“头”开始：发型与职业的匹配

3、仪容礼仪的升华：嗅觉

4、专业优雅的仪态

A. 微笑：“音阶式”微笑

B. 站姿、坐姿、走姿、蹲姿及手势

C. 目光凝视区域：公务、社交、亲密 全体练习