

《打造你的魅力形象》

【课程时间】0.5—1天（6个小时/天）

【课程对象】男士女士均可，30人内为宜

【课程方式】理论讲授 + 现场示范讲解 + 实操训练 + 情景模拟演练 + 案例分析 + 现场答疑

【课程收益】

- 深度理解个人魅力与品位的源泉；
- 了解场合着装的重要性，体现个人不同场合的形象魅力；
- 个人色彩与款式风格现场诊断与实操训练，掌握服饰搭配的真正秘诀；
- 私人订制式个人妆面与发型设计建议；
- 职场人士的商务魅力提升与塑造。

【课程提纲】

一、开篇概述

- 1、解读“魅力”的涵义
- 2、解读“自我形象”的三大均衡管理
- 3、解读“品位”——何为真正的“白富美”与“高富帅”
- 4、解读“场合”——今天你穿对了吗？

二、职场人士的“商务形象”魅力——“成功人士”的形象

- 1、第一印象的重要性
- 2、商务场合着装四原则
- 3、公务场合着装要求与禁忌
 - A、女士正装形象
 - a) 西服裤装
 - b) 制式裙装五不准
 - c) 佩戴首饰的原则
 - B、男士正装形象
 - a) 西装的选择
 - b) 公务衬衫与领带
 - c) 三一定律——皮鞋、皮带、皮包
 - d) 公务配饰
- 4、商务休闲场合/办公室场合着装要求与禁忌
- 5、社交场合着装要求与禁忌
 - A、女式礼服
 - B、男士礼服
- 6、香水的使用——魔力香氛，闻香识你
- 7、工装形象要求

三、脱俗的色彩——管理形象视觉的第一要素

（要求：学员自带黑、白、灰色之外颜色的服装）

- 1、 关于色彩的误区
 - A、 黑色真的显瘦吗？
 - B、 黑、白、灰属于色彩吗？
 - C、 年纪大了穿深色的更稳重
 - D、 试穿衣服时你是看脸色吗？
 - E、 商场灯光一照真好看，回家了就不是那么回事
- 2、 四季色彩理论
- 3、 你到底该选择哪些色彩？——现场个人肤色诊断定位
- 4、 色彩的实际应用训练：搭配

四、 个人款式风格定位——秀出你的独特风采与气场

1、 女士五大款式风格的诊断与服饰搭配技巧训练

(要求：学员自带耳饰、项链、胸针、丝巾、腰带、包包、鞋子等)

- A、 古典型女性的诊断与服饰搭配技巧
- B、 自然型女性的诊断与服饰搭配技巧
- C、 浪漫型女性的诊断与服饰搭配技巧
- D、 优雅型女性的诊断与服饰搭配技巧
- E、 戏剧型女性的诊断与服饰搭配技巧

2、 魅力“女人味”妆面——精心于你的“粉墨登场”

(要求：学员素颜或现场卸妆，自备化妆用品及用具)

- A、 职场女性究竟为何而“妆”
- B、 化妆的注意事项
- C、 化妆的具体步骤与技巧示范与训练
 - a) 粉底——无妆淡雅自然流露
 - b) 遮瑕——简化你的底妆
 - c) 定妆——简洁利落展现自信
 - d) 眉毛——温柔婉约有气质
 - e) 眼妆——妆容里最生动的表情
 - f) 眼线——体现你的活力、稳重
 - g) 睫毛膏——让你的眼睛会说话
 - h) 腮红——在公务场合更具风采
 - i) 口红——配出美丽的特有唇色
- D、 日常护肤的正确步骤

3、 男士五大款式风格的诊断与服饰搭配技巧训练

(要求：学员自带相关配饰，如腰带、包包、鞋子、袖口等)

- A、 古典型男性的诊断与服饰搭配技巧
- B、 自然型男性的诊断与服饰搭配技巧
- C、 浪漫型男性的诊断与服饰搭配技巧
- D、 前卫型男性的诊断与服饰搭配技巧
- E、 戏剧型男性的诊断与服饰搭配技巧

五、 魅力发型---吸引，从“头”开始

(要求：学员自带发胶、摩丝、啫喱水、发梳、发卡、发饰等)

- 1、 你的发型够“百变”吗？
- 2、 你的发型是“私人订制”吗？
- 3、 现场示范训练与设计

- A、 个人发型设计建议
- B、 日常发型的训练与打理

六、 现场答疑