

《原来你可以更美》

【课程时间】0.5 - 1天 (6个小时/天)

【课程人数】20人左右为宜

【课程形式】理论讲授 + 实操训练 + 情景模拟演练 + 案例分析

【课程内容】

模块一：自我形象风格定位——解密女性形象魅力的源泉

1. 自我色彩的诊断定位，了解色彩的搭配应用与误区；
2. 自我款式风格的诊断与定位，根据脸型、体型与性格特征判定自己的款式风格，掌握场合着装及服饰搭配的理论技巧。

模块二：个人服饰搭配技巧——秀出你的个性与气场

要求：

- 1、按平日习惯带妆与发型；
- 2、每人准备至少两套不同款式风格的服装（照片亦可）及常用首饰（耳饰、项链、手链、胸针、丝巾、发饰等）

模块三：精致妆面——让你更加“女人味”

1. ‘女人味’妆面——粉墨登场，塑造专业人生

- 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

2. 日常皮肤保养小窍门

要求：每位学员需准备自己现有的化妆品及化妆用具

模块四：温婉的发型---憧憬与美好

1. 职场发型

2 . 居家发型

3 . 婚礼、晚会、Party 等场合发型

模块五：优雅高贵的气质模块——高贵的肢体语言

1 . 女人的正确呼吸---吐气如兰

2 . 女人的优雅静态---站如荷，坐如竹，卧如梅，蹲如菊

A、女人的站相—婷婷玉立

B、女人的坐相—高雅脱俗

C、女人的卧相—沉淀韵味

D、女人的蹲相—妩媚含蓄

3 . 女人的完美动态---走如拧绳，上稳中空下韵

4 . 女人的气质表情基础---眼神与微笑的配合

要求：形象（服装、妆面、发型、鞋子）不要过于随意