
《塑造人际交往的“第一印象”》

【课程目标】

通过形体礼仪“训练式”培训，在礼仪“观念”上建立系统的认知、在“行为”上获得以下有益的改善：从“看、做、听、问、说”五个方面，撬动大脑的五感开关，实际提高塑造个人形象与礼仪塑造，从而更好地赢得优雅气质。

【培训对象】

所有想塑造优雅气质的人……

【课程特色】

- 通过理论讲解及现场演示等互动活动，帮助学员提升服务综合素质，内外兼修！
- 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！

【培训形式与时间】

- 培训形式：情景模拟、角色扮演、视频短片等多种教学方法，结合生动案例，寓教于乐，深入浅出，使学员轻松地掌握所学知识！
- 培训时间：6小时/天

【课程大纲】

第一讲：形体塑造 – 职业！美丽！魅力！

我们为什么要学习形体礼仪

形体礼仪很重要吗？为什么？

我们能否做到知行合一？

第二讲：形体塑造实操训练 - 姿态练习及基本动作

1. 站姿的要领与训练

基本姿态

基本手位

脚的基本位置

女士站姿

男士站姿

女士持文件夹站姿

男士提公文包

站姿禁忌

2. 坐姿的要领与训练

基本姿态

基本手位

脚的基本位置

女士坐姿

男士坐姿

3. 走姿的要领与训练

基本姿态

摆臂练习

步位步幅练习

稳定性练习

协调性练习

4. 蹲姿的要领与训练

正确的蹲姿

如何优雅的捡起地上的物品

5. 手势的要领与训练

请进的手势

请坐的手势

指示性手势

递物、接物、手势的运用要领示范与训练

6. 鞠躬的要领与训练

基本姿态

基本手位

脚的基本位置

鞠躬动作要领

鞠躬禁忌

三、语言的训练

语音练习

语速练习

语调练习

四、 表情的练习

1、职业化眼神练习

目光注视的方向

□ 目光注视时间长短

□ 目光注视的位置及避视礼节

2、微笑的魅力与训练

讨论：微笑要露八颗牙齿吗？

微笑的训练

【其它培训相关说明】

会场情况一定要与老师及时沟通以保证课程品质！

- 1、场地需要适当宽敞，不要桌子，椅子摆成U字形，以便培训时做模拟和示范之用；
- 2、会场请准备激光笔（7号电池备用）、投影仪、无线麦克2个（5号电池备用），音频视频设备等；
- 3、如有工装听课时统一着装（请男士系领带、女士自备小丝巾及化妆品）；
- 4、请于开课前三天提供参训学员名单及职务，以备师生互动沟通之用；
- 5、以上课程内容老师有权根据学员具体情况与授课情况及时调整课程内容。
