

职场“色”戒“妆+装”出你的范

【课程背景】

这是一个 2 分钟的世界，一分钟用来让对方看到你、另一分钟让对方欣赏你！不同的个体赋予女性不同的定义，岁月带给我们皱纹，也沉淀了所有美好。

玩转职场、兼顾家庭，刚柔并济，百折不挠，女性从来都不是谁的附属品，努力经营自己，以独立的姿态定义自己的人生，为取悦自己而扮美，精致 飒爽、独立而伟大。魔鬼存在于细节，细节暴露你的礼仪修为。天生丽质往往会随着时间的推移被优雅知性取代。一言一行、言谈举止间，交流时的微表情、小动作都暗藏玄机，你让对方误解了吗？初次印象的建立只需要 3.8 秒，该如何把握？职场中，递材料和给签字笔的姿势各有讲究，你做到位了吗？新媒体时代，新媒体礼仪的社交法宝您都掌握了吗？商务场合，不懂礼相当于沐猴而冠，直接有损你的职业形象和公司品牌、影响客户满意度甚至成单，细节不一定能加速你的成功，但一定会加速你的失败！

礼仪培训师帮你矫正社交场合中不得体的“小毛病”，使你举止优雅、言谈有致、考虑周到，占据社交 C 位！好感度爆棚！

培训收益：

掌握化妆礼仪的基本规范和技巧

了解形象管理的基础班体系

掌握形象展示的入手点

培训方式：

采用讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、实际演练等方式

主讲人：张梅双

遇见礼仪 遇见更好的自己

适合对象：

企事业单位、一线业务人员

【课程大纲】

前言：礼仪的概念

- 1) 什么是礼仪
- 2) 礼仪的作用及核心
- 3) 礼仪的学习层次

第一讲：巧变美妆达人

- 1) 美的定义
- 2) 化妆的定义
- 3) 美与化妆的关联性与重要性

图片鉴赏：妆前妆后图片对比

学员分享：研讨看过图片的感受

一、职业妆容

基本的化妆工具和化妆品

二、打造步骤 11 步曲

核心点：形象目标确立与打造方向的把控

- 1、上妆技巧
- 2、卸妆技巧
- 3、女性皮肤护理技巧

4、护肤品的选购秘籍主讲人：张梅双

遇见礼仪 遇见更好的自己

5、精致面容的保养点

第二讲、形象威力：关键机会永远只有一次 打造成功者的气场

1.魅力女性用形象叩响对方心门

* 服饰明度选择

* 服饰纯度选择

* 服饰中的量感值

2.魅力女士穿戴彰显气质和风度

* 职业装：女士商务装的款式与搭配

* 丝巾与衬衣：图案与打法

* 配饰：耳饰、戒指、项链

* 丝袜和鞋子：与服装搭配的禁忌

* 包：包包也要遵循 TPO 原则

第三讲：知性为美，以礼服人

一、基本姿态

1.优雅站姿

2.得体坐姿

3.高雅行姿

4.儒雅蹲姿

二、仪态运用

1、商务交往的空间距离的掌握

2、表达友好与尊重眼神与微笑

3、社交得体的手势及肢体动作