

《三八节魅力女性—皮肤护理与化妆技巧》培训建议实施方案

主讲：朱美林

课程背景：

在职业场合，人的外表对交往的成败有重要的作用。特别是初交，一位可以给人留下“看上去很舒服、很顺眼”印象的职业女性，会给人留下美好的印象，增加客户的信任度。

个人的精神、思想、动作，心理，无一不与美有关，美就是由生理、心理，内在，外在条件组合成的。如果你觉得追求美很麻烦，那么你已经把美拒之门外了。试想，一个化了妆的女性和一个没化妆又不讲究美的女性到企业应聘，谁会胜出呢？一个化妆与一个没化妆的人，谁能在职场中脱颖而出呢？一个化了妆同一个没化妆的人，谁比较受欢迎呢？

21世纪化妆是一种对人的尊重。

作为企业直面客刻的第一人来说，则直接代表公司面对客户，其形象也代表公司形象，精致的妆容、得体的服饰、甜美的笑容，建议的中肯都会留给客户一个好的印象，拉近双方的距离，增加客户对公司的信心、主动创造良好的销售氛围---这就是成交的开始。

课程特点：

内外兼修，与工作现状紧密结合理论和实践相结合，简单、易学、实用。

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：

课程目标：

通过该课程的学习，学员能够得到以下提升：

- 1、了解你的肤质及护理方式，做好妆前肌肤护理，选对适合自己的化妆品，做美妆达人，
- 2、掌握五官轮廓、肤色会学受用一生的化妆技巧，自己动手化出一个美丽的妆容。
- 3、职场妆容礼仪规则及场合化妆的规范
- 4、了解服务搭配原则，穿对衣服、穿好衣服，体现尊重他人的完美风范

课程时间：

3小时或6小时

适应学员：

有意愿提升职场形象技巧的女士

授课形式：

- 1、讲授方式：老师引导式讲授、小组互动讨论、课堂示范与实操、交互点评、案例分享等。

注：带好各自的简单化妆品

第一讲：重新认识自我——我现在是什么样子？我应该是什么样子？

一、案例鉴赏

1、案例：她为何不如她？

思考：如果是你，喜欢什么样的女人？

2. 导入化妆礼仪的概念、重要性

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

二、图片鉴赏

- 1、妆前妆后图片对比
- 2、现场演练：学员分享，研讨看过图片的感受

第二讲：面部保养化妆方法

一、护肤

- 1、护肤的重要性：影响皮肤的七大因素
 - 1.1 年龄
 - 1.2 人体荷尔蒙变化
 - 1.3 环境污染
 - 1.4 紫外线辐射
 - 1.5 饮食习惯
 - 1.6 睡眠时间
 - 1.7 不恰当的保养
- 2、正确护肤的步骤—好的肌底是美妆的基本
 - 2.1 清洁

2.2 调整皮肤纹理

2.3 润肤

2.4 均衡滋润

2.5 保护

二、女性皮肤护理技巧

- 1、定期做面膜
- 2、眼部皮肤的保养
- 3、颈部皮肤保养
- 4、唇部保养
- 5、脸部黑头粉刺去除小技巧
- 6、洗脸冷热水交替技巧
- 7.手部护理

第三讲：基本的化妆工具和化妆品

一、基本的化妆工具

- 1、底妆工具：海绵、粉扑、刷子
- 2、眼妆工具：海绵棒、睫毛夹
- 3、眉妆工具：眉夹、眉刷
- 4、唇妆工具：唇刷
- 5、化妆辅助工具：面纸、棉棒
- 6、基本化妆品
- 7、护肤霜

8、粉底

9、眉笔或眉粉

10、蜜粉

11、眼线笔

12、眼影

13、睫毛膏

14、唇彩和口红

15、腮红

第四讲：化妆步骤及化妆技巧 – 女士职业妆容打造步骤：11 步曲

一、上妆技巧

第一步：洁面的技巧

- (1) 不同肤质选择不同洗面奶
- (2) 洁面工具及技巧

第二步：化妆水使用及方法

- (1) 化妆水使用工具选择
- (2) 化妆水在面部使用技巧

第三步：面霜眼霜的正确使用方法及技巧

- (1) 根据不同肤质对面霜的选择
- (2) 眼霜使用技巧及注意事项

第四步：粉底使用技巧

- (1) 粉底颜色选择
- (2) 粉底打法技巧 – 五点法
- (3) 粉底使用工具选择

第五步：定妆粉使用技巧

- (1) 定妆粉颜色、质地选择

第六步：画眉技巧方法

- (1) 根据不同练习选择相应适合的眉形
- (2) 画眉的技巧 - 眉头、眉峰、眉尾

第七步：画眼影技巧方法

- (1) 眼影颜色选择
- (2) 眼影打法技巧

第八步：画眼线技巧方法

- (1) 眼线打法技巧
- (2) 眼线颜色选择

第九步：画腮红技巧方法

- (1) 不同脸型选择相应腮红打法
- (2) 腮红颜色选择

第十步：画口红技巧方法

- (1) 口红颜色选择技巧

第十一步：检查效果及注意事项

一、卸妆技巧

- 1、为何要卸妆 - 卸妆是护肤的第一步
- 2、卸妆工具
- 3、卸妆油使用技巧

第五讲：职场女性发型打造

一、职业女士发型打造

1、发型打造工具(皮筋、发卡、法网、定型水)

2、发式要求及打造技巧（老师现场实操指导，学员两两一组实操练习）

二、发饰的选择

3、根据年纪、场合、发色、发型、气质选择

4、发饰选择注意事项

第六讲：职业女士饰物搭配技巧

一、女士着装规范

1、干净整洁、整齐规范

2、职业着装选择技巧

3、工服着装注意事项

二、鞋袜、配饰的搭配与选择

1、女士穿着禁忌

三、女士饰品、丝巾的选择及佩戴方法

1、胸针选择技巧

2、首饰选择原则

3、丝巾的选择与折叠方法