

你的形象价值百万《职场魅力形象塑造》培训建议实施方案

主讲：朱美林

■ 课程背景：

一、职业形象管理，在中国尚属新兴的管理科学，如今日益受到社会的重视，现在不仅仅是个人形象管理，更体现于职场着装与塑造专业形象上，你的形象好坏不仅仅是体现个人素质、修养更关系到企业的品牌形象价值。

根据西方学者雅伯特·马瑞比恩(Albert Mebrabian)教授的“7：38：55”法则：人们对你的整体形象上，只有7%取决于你的谈话内容，却有高达55%的比重决定于你的个人形象。

二、每个人都希望自己看起来很棒，觉得自己很好，看起来年轻，跟的上潮流。不论我们是在巴黎时装之都，还是在国内的百货公司、精品店购买时装，你都可以让自己看起来很棒。通过学习本课程根据色彩、风格进行个人形象管理、气质训练可以帮助你找出适合自己的色彩、界定自己的款式风格，掌握自己的最佳穿着状态、知道自己能否如此打扮。当你把天生特质发挥到极致，总是神采飞扬时，表示你已经找到了自己的风格！让你能够用自己的标签创造自己的形象风格！

■ 课程目标：

- 1、增强中层管理者的形象意识，提高形象品味涵养。
- 2、“为成功而打扮、为胜利而穿着”提高商务场合职业形象，从而提升企业的竞争力
- 3、通过教授色彩搭配了解自己着衣的色彩选择
- 4、通过培训中层管理者在服装风格上的诊断了解自身的穿衣风格
- 5、通过扬长避短的穿衣技巧规避自身体型的短处，找到自己正确的穿衣比例。
- 6、了解场合着装原理，做百变职场人士。

■ 培训人群：

中、基层管理者；工作人员、秘书、助理及有志于魅力素养提升的个人等。

■ 授课讲师：

朱美林

■ 培训时长：

0.5-1天（，时间分配由实际情况而定）

■ 培训效果呈现：

- 知识实战性：课程内容让学员掌握员工职场及社交场合着装标准、掌握个人色彩及风格的诊断方式、方法，提升个人装扮的强力，让学员不但听得懂、记得住，而且用得上、做得到
- 授课训练性：学以致用，情景演练强化知识点记忆；分组学员点评、分享加深理解；老师总结辅导，加快知识吸收，通过训练呈现完美职业形象
- 授课生动性：寓教于乐，多采用视频教学、塑造学员喜欢的学习氛围，采用讲授、讨论、案例分析、学员经验分享，等多种培训形式，

■ 职场魅力形象塑造培训大纲：

第一讲：职场魅力形象品牌修炼

- 1、你就是你的“金字招牌”、形象自我管理的重要性。
- 2、职业形象的构成
- 3、定位职业形象
- 4、“美是学出来的，不是悟出来的”

第二讲：职业仪容管理，细节之处见能力

- 1、得体的面部修饰—展现干净、得体仪表
基本要求
局部修饰
- 2、肢体修饰
手臂的修饰
下肢的美化
- 3、精致的妆容管理----魅力女性必修功课
合适的妆面与什么有关？
面部化妆的基本原则
自然完美的底妆为你带来自信
眼睛是面部的焦点
眉毛能帮人表明立场
化妆的注意事项
化妆实操练习

4、漂亮的发型管理----魅力修炼从头开始

合适的发型与什么有关？

让自己成为半个发型师

第三讲：职业完美形象品位提升修炼

1、完美形象修炼中的色彩理论----如何定位您的用色规律

找对色彩就美丽

认识色彩

色彩与人的关系

什么颜色适合你？才知道合适的服饰色

女士色彩搭配的基本理念与几种实用的色彩搭配方法

男士色彩搭配的基本理念与几种实用的色彩搭配方法

互动服饰色彩搭配练习

2、完美形象修炼中的风格理论----如何定位您的个人风格

穿对风格就时尚

认识风格

风格与人的关系

女士八大风格分析解读

少女型、优雅型、浪漫型、少年型、时尚型、古典型、自然型、戏剧型

女士八大风格服饰等个性化的选择方案

找到适合你的风格---才知道合适的款型

男士六大风格分析解读

阳光前卫型、新锐前卫型、自然型、古典型、浪漫型、戏剧型

男士六大风格服饰等个性化的选择方案

找到适合你的风格---才知道合适的款型

3、扬长避短，不同体型的着装要点、穿出完美身材。

男女体型分类

瘦长型、瘦小型

矮胖性、高胖型

中等身材型

A、H、Y、S型穿衣技巧

4、完美的服饰管理----卓越成功着装要点

职业形象---职业第一，美丽第二

职场的穿衣原则

约会装---如何传情达意

休闲装---不是怎么穿都可以

Party---出众的法则

胸前---女性的胸前战略、男士的“点睛之笔”

饰品---管住人们的视线

丝巾---搭配优雅女性

领带---装出绅士风度

包的魅力---圆满的职业形象

鞋---你的层次体现在细微之处