



燕欣礼仪

职业人的形象礼仪与形象塑造

主讲：曹燕欣

引言：

得体的穿着、整洁的仪表、优雅的言谈举止能够给人留下良好的第一印象，从而建立和谐的人际关系。相反，不良的形象可能会破坏别人对你的看法，让你错失职业发展的机会。

课程时长：1天

学习对象：有明确职业目标与愿景的职业人

课程形式：讲授+案例+示范

课程目标：

- 帮助职业人了解形象对职业发展的重要性
- 学习职业人形象塑造的原则与具体方法
- 掌握不同场合下的着装搭配与着装技巧
- 塑造自信端庄让人信赖的仪态举止

课程大纲：

第一部分：让你的形象走在你的能力前面——形象对职业发展的重要性

案例：他是怎么丢掉客户的

- 1：第一印象法则——以貌取人，可能不准确，但却不是没有道理
- 2：形象的组成要素——长相、服饰、仪态举止、言谈
- 3：你就是你所穿的——职业人的着装礼仪与着装搭配

衣随境转——职业人着装的礼仪要求

严肃公务场合——可靠感与信赖感（男士正装的穿着与搭配、女士制式套装的穿着与搭配）

商务休闲场合（办公室时间）——商务休闲，休闲不代表随便

男士办公时间的着装风格与禁忌、女士办公时间的着装风格与禁忌

商务社交场合（商务应酬）——展现个人品味与魅力的机会

——不同社交场合不同着装风格

衣冠镇小人——学会利用服装为自己的目标服力

——何时展现自我，何时体现品味，何时体现教养，何时美丽动作，何时专业自信

4：衣饰分阶段——职业人着装的身份要求

——行业身份、企业身份

——职位阶段、年龄阶段

——让你的着装与你的职业身份保持一致

5、穿出你的魅力——魅力着装如何实现

——色彩搭配法、个人风格搭配法、饰品、妆面与发型搭配的协调、扬长避短法

——彰显品味感的色彩（冷灰白棕）

——哪种风格的着装能彰显出成功职业人的魅力

6、服装不仅是用来穿的——让服饰成为你达成职业目标的有效工作

——用服装的展现你的态度、用服装展现你的能力、用服装展现你的教养与情商



第三部分：举止，既展示教养更展示态度——职业人的仪态礼仪

1、认知仪态举止的重要性——两种肢体动作的对比与解读

——肢体语言透露哪些信息

你一举手别人就知道你是什么个性——职业人的仪态准则

——站姿 坐姿、蹲姿、行走、手势的训练

——职场上的肢体语言的禁忌

——常见的举止动作训练

——手势、握手、点头等

你的眼神你的故事——有魅力的表情，有亲和力的表情，但不能是让人害怕表情

——微笑与眼神的使用

——不同场合、不同角色下的仪态举止区别

(燕欣老师所有课程均为原创，享受原创版权保护，课程纲要仅提供给受训客户，同行及培训机构请勿抄袭，违者责任自负)