

# 《职场丽人行—职场女性形象塑造与商务礼仪》

主讲人 刘子娅

## 【课程收获】

职场上，女性形象往往比男性形象更要吸引人关注。不仅仅是单源于对女性美的追求，同时也是女性自信，尊严与能力的体现！引领女性对自己的言行有更高的要求，唤起内在沉积的优良素质，不仅能帮助女性踏实地活在当下，也带给企业良好的品牌形象和更有品质的工作效率。

- 了解职场形象内涵，唤起阳光自信工作生活心态、
- 掌握个人化妆造型技巧，解决日常“化妆难，发型难”的苦恼。
- 学会从选购到搭配，到整体塑造，形成系统穿搭方法。
- 轻松解决“职场商务”“社交”和“生活”三大场景的形象塑造，礼仪应用
- 增强职场责任感，提升企业形象品牌的影响力，

## 【课程特色】

- 全程理论实操教学+实操互动学习，灵活风趣，
- 老师十五年的专业实战经验，内容更生活化，落地化，学后随时可用
- 以目标为导向，激发唤起学习热情，内容阶段性考核衔接，确保学习效果

【课程对象】所有的职场女性。

【课程时间】标准版 2天 精简版 1天

## 【课程大纲】

### 第一章 职场形象塑造

#### 1.职场妆容造型的魅力（实操演绎，带领教学）

- 日常生活化妆品鉴别购买技巧
- 个人皮肤特点及五官特征分析
- 打造小“V”脸的秘诀
- 10分钟妆容造型如何打造
- “百变妆容”的转换技巧（职业妆，生活妆，宴会妆）
- 发型太重要了！但，很简单！

#### 2.职场形象塑造必懂的美学知识

- 清楚地认知自己，是美丽的开始（个人气质类型认知）
- 搭配，必须要懂得的色彩知识  
融合色彩工具实操讲解，快速掌握色彩知识
- 读懂服装廓形，与身体对号入座，你才有“形”  
现场学员实例分析互动，认知个人身材特征
- 一定要“帽美如花”，“包饰身价”“足下生辉”

#### 3.奔跑职场，必备的商务范

- 颜值，体现在职场的内涵是什么？
- 职场穿衣的法则是什么
- 如何用单品打造职场味道
- 不同年龄身份，如何塑造优雅知性职场形象

➤ 出席社交宴会，如何恰当表现个人形象魅力

案例解读影视剧《欢乐颂》人物形象

## 第二部分 职场“无声胜有声”的语言

### 一，优美的姿态，无声胜有声

- 1 挺起“天鹅颈”，气质全具备
- 2 落座离座，“纪律”跟随你
- 3 站姿，也会诉说你的坦荡和丰富
- 4 行姿，自带气场

现场实操互动带领 + 案例分享，打破枯燥理论讲解。

### 二 态势语，回味的女性大美

- 1 什么是态势语？
- 2 眉目传情的眼神礼仪
- 3 学会发自内心的微笑才有意义
- 4 情深动人，倾听才有价值
- 5 手势语言，爱心尽显
6. 永远不要忘记语音语调的运用

尾声 互动式演绎总结，强化学习效果。

考核结果，规划后续学习

#### 【温馨提示】

以上是常规课程内容，可根据培训目的、培训时间，及需要为内容进行删减或增加。