

高阶职场形象战略——专业形象穿搭与干练妆容

主讲：付曼田老师

【课程背景】

在当下多元社交与职业竞争场景中，形象穿搭已从单纯的“穿衣打扮”升级为传递个人特质、适配场景需求、构建社交信任的核心载体。一方面，职场中商务谈判、跨部门协作、行业展会等场景对穿搭的专业性要求愈发精细，合适的穿搭能直接提升沟通效率与职业可信度；另一方面，日常社交、线下活动、数字化社交（如线上会议、短视频展示）等场景，也需要通过搭快速传递个人风格，建立独特记忆点。同时，大众对穿搭的需求已从“跟风模仿”转向“个性化适配”，越来越多人意识到，穿搭需结合自身身形、肤色、气质及场景定位，才能真正实现“穿对衣、显特质”的效果。但当前市场中，碎片化的穿搭技巧难以满足系统学习需求，多数人面临“不知如何选款”“不会搭配色彩”“穿搭与身份场景脱节”等问题。

【课程收益】

- 1、认知重塑：建立“形象资本”的战略认知
- 2、知识构建：系统掌握现代商务着装规范
- 3、技能赋能：提升基于场景的实战穿搭能力
- 4、细节管理：精进职业化仪容与配饰管理

【课程对象】

面向客户的一线员工 & 商务代表，中高层管理者 & 团队领导者

【课程时间】

半天 3-4h

【课程方式】

讲授法+案例分析+互动体验+视频教学+情景模拟实战演练

【课程大纲】

模块一：职场形象认知升级

1. 破冰互动：

学员分组讨论“你心中理想的职场形象关键词”（引导提炼“专业、亲和、得体”）；
展示明星/企业家职场造型对比案例，解析“形象与职业身份的关联性”。

2. 黄金法则：

“TPO+”原则（Time 时间、Place 场合、Object 对象+个人风格）；
职场形象“三阶定位法”**（新人期-稳重可靠，管理层-权威干练，高管层-大气格局）。

模块二：职场穿搭实战指南

1. 衣橱构建逻辑：

- 基础款+点睛款,万能公式（举例：白衬衫的5种职场变形记）；
- 色彩心理学应用：冷/暖肤色适配色卡、权威感深色系 VS 亲和力浅色系。

2. 场景化穿搭攻略：

- 严肃场合（商务谈判/会议）：西装套装剪裁选择、丝巾/胸针的克制使用；

- 日常通勤：针织衫+过膝裙的温柔力量感、裤装线条显高技巧；
- 创意行业：如何用设计感单品打破刻板印象（“一件出彩”法则）。

3. 避雷指南：

- 显廉价的材质陷阱（易皱、透肤、亮片）；
- 体形修饰技巧：苹果型/梨型/H型的扬长避短穿搭术。

4. 互动实操：

学员分组用服装卡片完成“一周通勤穿搭方案”，讲师现场点评。

模块三：职场妆容快速塑造

1. 妆容底层逻辑：

“5分钟通勤妆”步骤拆解（底妆轻薄、眉毛定型、单色眼影、豆沙色唇膏）；
不同职场环境的妆容差异：金融业“无瑕裸妆”VS互联网“元气淡妆”。

2. 细节加分项：

- 黑眼圈/法令纹遮瑕手法（三角形提亮法）；
- 发型打理：低马尾的优雅感、短发的蓬松度管理；
- 香水选择禁忌（浓度、香型与职场匹配度）。

3. 现场演示+学员实操：

讲师演示快速妆容，学员两两组队练习并拍照记录对比。

模块四：综合应用与答疑

1. 情景模拟：

抽取职场突发场景卡（如“临时见客户”“下班后酒会邀约”），学员提出穿搭/妆容调整方案。

2. 形象诊断：

学员提交课前自拍照（匿名），集体分析优化建议。

3. Q&A：

针对性解答学员个性化问题（如“圆脸如何提升气场”“小个子如何穿出气场”）。

总结与回顾