

# 形象 = 影响力：职业形象修炼准则

## 壹、 课程背景：

俗话说“人靠衣服马靠鞍”，商业心理学的研究告诉我们，人与人之间的沟通所产生的影响力和信任度，是来自语言、语调和形象三个方面。它们的重要性所占比例是：语言占 7%；语调占 38%；视觉（即形象）占 55%，由此可见形象的重要性，尤其是第一印象。你的形象就是你的未来，在当今激烈竞争的社会中，一个人的形象远比人们想象的更为重要。一个人的形象应该为自己增辉，当你的形象成为与有效的沟通工具时，那么塑造和维护个人形象就成了一种投资，长期持续下去会带来丰厚的回报，让美的价值积累，让个人消费增值。没有什么比一个人许多内在的东西都没有机会展示，还没领到通行证就被拒之门外的损失更大了。

## 贰、 课程收益：

### 从企业角度

- 1、通过员工专业有素的职业形象，树立良好企业公众形象。
- 2、提高员工用和谐、魅力的穿着搭配、化妆技巧，提高商务、办公的愉悦氛围。
- 3、职场礼仪：掌握同事、客户办公、交往礼仪，自己得体从容，让对方舒适舒心。

### 从个人角度

- 1、了解自己，探索自己，找对风格，选对色彩，遇见更美的自己。
- 2、懂得形象沟通原理，掌握非语言沟通技巧，增加社交魅力，赢得更多机会。

参、 培训形式：知识讲授、电影观看、示范指导、现场演练等。

四、 培训时间：6-12 小时

伍、 培训讲师：余凤（舒然礼仪倡导者 时尚商务美学传播者 服务效能教练）

六、 课程大纲：《形象 = 影响力》

<p>前言 - 形象 = 影响力法则</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1、人生模式：做 - 有 - 是；有 - 做 - 是；是 - 做 - 有</li><li>2、大形象力是成功之钥：形象 = 影响力</li><li>3、大形象管理的四个阶段：身体 - 心理 - 社会 - 精神</li><li>4、形象推动命运、命运改变形象</li><li>5、外在包装：有影响力的职业形象定位<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 时代 - 颜值当家</li><li>◇ 行业 - 公众认知</li><li>◇ 企业 - 专业职业</li><li>◇ 岗位 - 价值匹配</li><li>◇ 个人 - 品牌形象</li></ul></li><li>5、外在包装 - 有影响力的职业形象塑造<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Why——为何塑造并管理形象</li><li>◇ Where——工作性质与适用场合</li><li>◇ Who——客户群体特征分析</li></ul></li></ol>
----------------------------	--

	<p>◇ How——职业形象塑造策略：穿得像、妆得像、动得像</p>
<p>第一部分 - 穿得像 职场精英的着装规划</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、出错最小化，魅力最大化</li> <li>2、猜 - 猜：TA 是谁</li> <li>3、商务形象六大误区</li> <li>4、如何玩转身份形象 - 着装 TOP 规划</li> <li>5、商务着装服饰美三要素：色彩、款式、面料</li> <li>6、形象定位，认识自己、认识服饰，找准你的真命美衣 <ul style="list-style-type: none"> <li>定位你的气质风格，找到你最适合的职场服装款式 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 直线型人还是曲线型人：你像刘雯还是倪妮</li> <li>● 小量感还是大量感：你像周冬雨还是董卿</li> <li>● 找到对应的主战场服装款式</li> </ul> </li> <li>定位你的色型，解锁你的色彩密码 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 深型还是浅型</li> <li>● 柔人还是艳人</li> <li>● 找到最适合你的服装颜色、发色、口红色、指甲油用色等</li> <li>● 人衣色和谐穿搭口诀</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>7、穿搭有术，人衣合一，场合一键变美 <ul style="list-style-type: none"> <li>搭配看身型 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5 大身型，诊断你是哪一种</li> <li>● 改变体形的四大补泄法</li> </ul> </li> <li>品味看色彩 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高级的同色系搭配术</li> <li>● 经典的两色系搭配法</li> <li>● 时尚的三色系搭配式</li> </ul> </li> <li>显高的四大借术，显高 10CM 不是梦 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 借头、借胸、借腰、借腿</li> </ul> </li> <li>显瘦的四大线条法，显瘦 10 斤不是梦 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 竖线、横线、斜线、上 Y 下 A 线</li> </ul> </li> </ul> <p>没有完美的衣服，只有完美的搭配</p> </li> </ol>
<p>第二部分 - 妆得像 天然雕饰的仪容修饰</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人人需重视的个人仪容修饰</li> <li>2. 皮肤保养 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 清洁 保湿 防晒</li> </ul> </li> <li>3. 女性妆容术 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 女人可以美得自然，而不是自然就是美</li> <li>◇ 女性职业淡妆三步骤：施薄粉、描轻眉、涂淡唇</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 女性职业彩妆扩展版：眼妆适合人群及妆法</li> <li><b>4. 职业头发</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 女性发型：长度、用色、洁净</li> <li>◇ 男性发型：长度、用色、洁净</li> </ul> </li> <li><b>5. 身体毛发</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 男性脸上三毛、身上四毛需注意</li> <li>◇ 女性四毛需处理</li> </ul> </li> <li><b>6. 手与脚</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 手脚的护理与清洁</li> <li>◇ 指甲的清洁与美容</li> </ul> </li> <li><b>7. 气味</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 嗅觉修饰</li> <li>◇ 嗅觉美化</li> </ul> </li> <li><b>8. 沟通中眼神的使用</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 不同情绪的聚焦三角区</li> <li>◇ 不同情境下的用眼时长</li> <li>◇ 眼神有神和灵动练习</li> </ul> </li> <li><b>9. 国际通行证 - 从微笑开始</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 微笑对人际交往的重要性</li> <li>◇ 三度微笑的呈现方式及情境</li> <li>◇ 微笑训练实操术</li> <li>◇ 不该笑而笑十分失礼</li> </ul> </li> <li><b>10. 顺应以貌取人的潮流，掌握事半功倍的机遇</b></li> </ul>
<p><b>第三部分 - 动得像 有派有态的肢体修炼</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. 仪态不雅 魅力何来</b></li> <li><b>2. 好的仪态来自好的形体</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 高低肩修正形体操</li> <li>◇ 含胸驼背修正形体操</li> <li>◇ 不良腿型修正形体操</li> <li>◇ 良好形体综合修炼九点靠墙法</li> </ul> </li> <li><b>3. 各类站姿情绪表达——规范自己，探析对方</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 抬头挺胸式站姿</li> <li>◇ 垂头丧气式站姿</li> <li>◇ 手叉腰胸式站姿</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 强势控制式的站姿</li> <li>◇ 准备服务式站姿</li> <li>◇ 自然聊天式站姿</li> <li>◇ 轻松信任式站姿</li> </ul> <p><b>4、各类坐姿情绪表达——规范自己，探析对方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 专注 VS 无心</li> <li>◇ 坐立不安 VS 胸有成足</li> <li>◇ 不耐烦的坐姿</li> <li>◇ 拒绝有敌意的坐姿</li> <li>◇ 难看的坐姿</li> <li>◇ 对等的坐姿</li> <li>◇ 契合的坐姿</li> <li>◇ 二郎腿该不该翘？</li> </ul> <p><b>5、稳重的走姿 - 姿势与速度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 一人右行 二人并行 三人纵行</li> <li>◇ 男走二，女走一</li> </ul> <p><b>6、从容的蹲姿 - 优雅与从容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 不良蹲姿易猝死</li> <li>◇ 标准蹲姿训练</li> </ul> <p><b>7、良好手势 - 专业与友好</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 指引引领的手势要领及适用场景：横摆式、斜臂式、曲臂式</li> <li>◇ 递接物品的手势操作要领：专业、友好、安全、方便</li> </ul> <p><b>8、站坐行走都有礼 举手投足皆有情</b></p>
<p><b>第四部分 - 做得像有敬有礼的职业修养</b></p>	<p><b>1、向上沟通，获得欣赏与认可</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 案例演示：《与领导相处，我过火了吗》</li> <li>1.2 向领导汇报工作，从敲门说起</li> <li>1.3 演示：请领导签字的四步曲</li> <li>1.4 认真倾听领导讲话，成为一位好听众</li> <li>1.5 与领导沟通的 5 不要</li> </ul> <p><b>2、平行沟通，得到友好与信任</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 案例演示：《我这么做，不对吗》</li> <li>2.2 与同事打交道的 5 个要</li> <li>2.3 恰当称呼，显示出自己的礼貌和情商</li> </ul>

	<p>2.4 看不见的礼仪，微信\QQ\电话等数码工具聊天注意</p> <p><b>3、寒暄聊天建关系，赞美是个润滑剂</b></p> <p>3.1 案例演示：《这样的沟通，问题出在哪？》</p> <p>3.3 赞美的三境界及作用</p> <p>3.3 两两演练：润物细无声的赞美</p> <p>3.3 赞美方法解析：赞美 18 字、三步曲和巧三别</p> <p>3.4 小组演练：鱼缸式赞美</p>
<p><b>篇尾</b></p>	<p>1、塑形象 风范生</p> <p>2、大形象力永远走在能力前面</p>