

职场穿搭与妆容

【课程背景】

随着社会的发展和进步，职场人士越来越重视自己的形象，因为好的形象可以增加一个人的自信，对工作、晋升和社交都起着非常重要的作用，甚至会直接影响到一个人的成败。据著名形象设计公司英国 CMB 对 300 名金融公司决策人的调查显示，成功的形象塑造是获得职场成功的关键，形象直接影响到收入水平，那些更有形象魅力的人收入通常比一般同事要高 14%。本次课程以职场形象中的三个维度：发型管理、职场妆容和服装搭配为切入点，并通过知识点为大家分享如何打造你专属的职场形象，每一个章节解决一个问题点，简单易学、有趣有料。

【课程收益】

掌握职场不同场合，着装搭配技巧
掌握职场专属形象，塑造职场专业度
掌握不同脸型特点，选择定位风格

【课程对象】企业员工、职场精英

【课程时间】半天，3 小时

【授课方式】理论讲述 互动实操 小组讨论 视频分享 模拟演练

课程大纲

第一讲：形象管理-职场的敲门砖

第一节：职业形象展示你的专业度

第二节：魅力印象管理—形象定成败

1. 形象说话—解读形象的秘密
2. 印象管理的观点—和谐
3. 身材与五官的量化管理—量感与五官

第二讲：用妆容塑造职场自信

第一节：精致妆容第一步--底妆

1. 气垫、BB、粉底品类那么哪款才更适合你
2. 一白遮三丑，底妆真的是越白越好吗
3. 三个步骤教你快速打造干净透亮的精致底妆

第二节：精致妆容第二步--眉妆

1. 职场女性最具共性的画眉问题
2. 简单三步教你搞定“染”眉之急
3. 眉笔还是眉粉你到底适合哪一种

第三节：精致妆容第三步眼影+眼线

1. 眼影色系那么多，我该如何挑选颜色
2. 找准三个位置快速教你画好眼影
3. 两个分解动作画眼线又快又直

第四节：精致妆容第三步--腮红+口红

1. 如何选择适合你的腮红和口红色号
2. 三秒定位，教你快速画好腮红妆
3. 六点连接，打造适合你的完美唇形

第五节：各种脸型的化妆技巧

1. 如何修饰你的方形脸
2. 如何修饰你的圆脸
3. 如何修饰你的长形脸
4. 如何修饰你的菱形脸

第六节：化妆的礼仪

第三讲：用发型增强气质风格

第一节：显脖子长的发型

1. 盘发
2. 马尾
3. 短发

【盘发实操】

第二节：气质发型塑造

1. 发际线高的发型
2. 头发稀少的发型
3. 蓬松发型的打造

第三节：发型与职业的讲究

1. 职场商务
2. 服务窗口
3. 培训老师

第四讲：用穿搭提升个人魅力

第一节、水果身型扬长避短技巧

1. 上小下大-梨型
2. 上下相同-直线型
3. 上大浑圆-苹果型
4. 上大下小草莓型
5. 前凸后翘-沙漏型
6. 男士身型

第二节：四季型人(身体颜色)

1. 可爱风之春季型人
2. 浪漫风之夏季型人
3. 文艺风之秋季型人
4. 冷艳风之冬季型人

第三节：职场形象 TPORM 原则

1. 人在职场符合身份的形象原则
2. 人在职场需要遵守的场合惯例
3. 人在职场如何正确认知 TPORM

第四节：不同场合穿搭要点

1. 客户谈判之商务场合
2. 通勤之轻职场穿搭(女士)

- 3.通勤之轻职场穿搭(男士)
- 4.洽谈客户社交职场穿搭
- 5.365天不能少=基础款配搭与购买
- 6.四种场合必备款配搭与购买
- 7.画龙点睛之配件搭配与购买

第五节：服装色彩进化论

- 1.色彩的秘密，越是鲜艳越是难穿？
- 2.色彩中时尚与经典的对碰

第六节：气质品味提升技巧

- 1.服饰风格诊断技巧

没有不适合的色彩

服饰量化管理