
雅致女人养生与礼仪塑造培训实施方案

一、培训课程开发背景

一项调查结果显示，当两个人初次见面的时候，第一印象中的 55%是来自你的外表，包括你的衣着、发型等；第一印象中的 38%来自于一个人的仪态，包括你举手投足之间传达出来的气质，说话的声音、语调等，而只有 7%的内容上来源于简单的交谈。也就是说，第一印象中的 93%都是关于你的外表形象的。

美国一位形象设计专家对美国财富排行榜前 300 位中的 100 人进行过调查，调查的结果是：97%的人认为，如果一个人具有非常有魅力的外表，那么他在公司里会有很多升迁的机会；92%的人认为，他们不会挑选不懂得穿着的人做自己的秘书；93%的人认为，他们会因为求职者在面试时的穿着不得体而不予录用。

现实中我们也有很多这样的例子，同样是参加一个招聘会，有的人因为得体的穿着和良好的表现，在在求职的过程中取得了很好的职位，而很多人因为没有注意到这一点而与机会失之交臂。所以你要成功，你就要从你的形象始。但是，如果把职业形象简单的理解为外表形象，把一个人的外表跟成功挂钩的话，那么你就犯了一个非常严重的错误。职业形象包括多种因素：外表形象、知识结构、品德修养、沟通能力等等。《雅致女人养生与礼仪塑造》课程帮助您提升个人修养和品位！

课程大纲：雅致女人养生与礼仪塑造

【培训时间】 3 小时

【培训对象】 魅力女性

【培训方式】

讲师讲授、案例分享、多媒体教学、学员分组讨论、讲师示范指导、学员情景演练等互动式授课方式，使培训效果达到最好！根据时间培训方式大体为图示，但是根据具

体的课程培训方式会做具体的调整。

【课程收益】

1. 学会着装庄重、举止优雅、言谈得体，彰显高贵品味；
2. 通过塑造个人的专业形象、提升公司公众形象；
3. 培养学员优秀的职业素养、提升学员礼仪修养；

【课程内容】

第一篇：雅致女人养生篇

1. 养生、养心
2. 女性调养身体基本护理
3. 高雅的生活品质，陶冶精神生活

第二篇：雅致女人气质篇

一、雅致女人形象塑造

女士化妆及面容修饰(简单示范 用时不需过长)

第一讲：完美发型，轻松打理

1. 你该拥有一个怎样的发型
2. 女士商务发型，及盘发技巧
3. 盘发技巧的现场演练

第二讲：面部保养化妆的方法

一、护肤

护肤的重要性：营销皮肤的七大因素

影响魅力的四大肌肤问题

正确护肤的步骤，令肌肤焕然一新

二、简易化妆

(一) 常用化妆品种类

(二) 化妆品的选购

(三) 化妆用具

(四) 基本化妆步骤

洁面护肤

上粉底

画眼线、涂眼影、刷睫毛

修眉、描眉

鼻子修饰

上腮红

画唇线、涂口红/唇膏

检查

脸型结构与化妆方法

(六) 女士卸妆技巧

(七) 女士化妆礼仪

第三讲、魅力形象--商务着装礼仪

1.如何穿出周一到周五不同的品味着装

2.女士商务着装搭配技巧

3.女士商务配饰的应用

第四讲、魅力形象—优雅专业的仪态训练

1. 如何让客户从你的举止中感知专业。

-
2. 积极体态语消极体态语
 3. 人体型的分类及形体练习
 4. 不同场合的商务站姿、坐姿等
 5. 捡拾物品时体现的专业