

《形象管理与自我改变》

-----李培英

【课程背景】

从巨大的广告牌到手机里小像素的图片,我们生活在一个被视觉图像包围的时代。今时今日的世界,出现在公众面前的不再只是大牌艺人,还包括所有的政界、商界和体育界的名流。除了言谈举止,他们的着装、发型、甚至脚上穿的鞋子,都有可能最后成为媒体热议的对象。

对于我们所有人而言,无论你是否身为公众人物,打理自己的形象是立身处世的一个重要组成部分,它不啻于我的自身的个性与生活方式的视觉声明,同时也含蓄地彰显了自己的能力与信心。所以,在今天,形象着实重要!

根据西方著名的“7/38/55”定律,旁人对你的整体印象,只有7%取决于你谈话的真正内容;38%在于表达这些话的辅助方法,也就是口气、手势等;却有高达55%是决定于你的外表看来够不够分量,够不够说明力!

在社交场合中,如果你输掉了外在形象,那么就相当于输掉了55%的内在品质;如果不细心修饰外表,一个人的内在永远只能呈现7%甚至更少,或者没有任何机会……

所以,在这个人才济济,竞争无处不在的社会里---你就是你所穿的……

【课程收益】

- 1、 找准个人风格,提升自我形象;
- 2、 掌握塑造与管理自我形象的基本技能;

【课程对象】 职场人士及所有想提升自我形象实现自我改变的人士

【授课形式】 现场讲授、图片示范、实操演示、演练互动

【课程时间】 2天

【课程特点】 课程通过大量的图片,示范指导、经典案例等多种方式,结合目前最先进、最科学的形象理论与风格理论,分析学员性格及气质类型,找准属于自己的最佳形象,李老师以生活化的方式与您互动分享,在快乐中掌握自我改变的方法与技巧。

【课程大纲】

形象概论-----您的形象价值百万

形象的重要性-----这是一个两分钟的世界

形象的构成因素 -----科学认知形象的构成

如何快速提升个人形象 -----形象提升三部曲

个人形象设计要点-----您的私人形象顾问

第一讲：自我形象认知

- 形象概论——您的形象价值百万
 - ◆ 形象概论及其内涵.
- 形象的重要性——这是一个两分钟的世界
- 形象的构成要素——科学认知形象的构成
 - ◆ 显性因素的内容及其认知
 - ◆ 隐形因素的内容及其认知

第二讲：自我形象提升

- 如何快速提升个人形象——形象提升三部曲

- ◆ 7/38/55 定律的内容
- ◆ 快速提升形象的方法与步骤
- ◆ 形象提升三部曲

第三讲：自我形象改变

- 先色“夺”人——如何定位您的用色规律
 - ◆ 人的用色规律应该如何定位
 - ◆ 深浅冷暖净柔的分析与解读
 - ◆ 不同色彩季型经典搭配示例
- 有彩有神——如何掌握您的化妆规律
 - ◆ 肤质的诊断与鉴定
 - ◆ 皮肤基础护理与保养
 - ◆ 底妆的打理
 - ◆ 化妆与脸型的搭配
 - ◆ 彩妆的选择与化法
- 意气风“发”——如何选择您的发型规律
 - ◆ 发型与脸型
 - ◆ 发型与气质
 - ◆ 发型与职业
- 有型有款——如何定位您的风格规律
 - ◆ 认识您的身体线条
 - ◆ 风格的概念
 - ◆ 风格定位要素及应用范围
 - ◆ 女士八大分割分类（少女型、优雅型、浪漫型、少年型、时尚型、古典型、自然型、戏剧型）
 - ◆ 风格与款式的关系及如何选择
- 材质决定品质
 - ◆ 材质量感选择的规律
 - ◆ 材质品质选择的规律
- 细节决定品味
 - ◆ 细节是天使也是魔鬼：仪容仪表要求
 - ◆ 扬长避短的着装方法及不同场合的着装要求
 - ◆ 面料材质、花型团、视频等选择的讲究
 - ◆ 各种时尚经典的搭配方法及实际应用
- 优雅源于体态
 - ◆ 优雅体态纠正与训练
 - ◆ 优雅手势纠正与训练
 - ◆ 优雅微笑训练
 - ◆ 优雅目光语的指导与训练
 - ◆ 柔和声音的指导与训练

第四讲：自我形象管理

- 练习与指导
- 您的私人顾问

案例引入

第一讲 发型篇

1. 发型与脸型的搭配案例：成功案例、失败案例
2. 发型与脸型搭配规律：发型如何弥补脸型的不足之处
3. 正确认识自己的脸型特点：短脸型 3 种、长脸型 3 种、角度脸 3 种、椭圆脸
4. 配合自己脸型、发质、个性、爱好、职位，如何选择使自己更美观的几种发型？
5. 短发、烫发、长发、染发的造型打理与日常养护；
6. 现场学习几种美丽方便的盘发
7. 发型饰品种类介绍、如何选择和使用
8. 参训者发型优缺点、改善方法个性化提问与指导

第二讲 妆容篇

1. 不同肤质的保养与洗脸
 - 如何分辨自己的皮肤类型？
 - 油性、中性、干性皮肤的妆前护肤要领
2. 实物学习：认识化妆工具、[化妆品](#)的选择
3. 基础化妆十大步骤，技法讲解与现场练习
 - 1) 妆前修饰
 - 什么样脸色选用“紫色“或”绿色“修颜液？
 - 2) 粉底
 - 选错粉底的几种情况
 - 如何选择最适合自己脸色的粉底色彩、质地？
 - 打粉底的手法与方向
 - 3) 扑蜜粉
 - 粉饼与散粉有何不同、起什么作用？
 - 扑蜜粉的工具和手法
 - 4) 画眉毛
 - 不同脸型如何画眉，修饰脸型
 - 眉笔颜色、质地的选择
 - 画不同眉形的技法
 - 5) 涂眼影
 - 哪些眼形可以省略画眼线和眼影？
 - 双色眼影技法
 - 眼影的不当画法
 - 6) 画眼线
 - 眼角方向不同、眼线不同画法
 - 眼线笔的颜色选择
 - 画眼线的技法

- 7) 夹睫毛、刷睫毛膏
如何选对睫毛夹的角度
夹睫毛技法
睫毛膏的选择
 - 8) 画唇
依据自己的唇色，如何唇膏色彩、质地
唇膏、唇线技法
 - 9) 涂腮红
腮红色彩、质地的选择
刷腮红的工具
依据不同脸型特点，画腮红的方向、形状不同
 - 10) 定妆、完妆检查
- 4.现场学员的化妆提问、指导、示范

第三讲 款型篇

1.“体型调整”——体型难得完美，但可以通过穿衣遮丑显美

- 1) 不同体型有门当户对的“最佳服装版型”，也有彰显缺点的“最差服装版型”
- 2) 对号入座，定位我的体型类型：女士3类、男士5类体型
- 3) “着装调整体型”的绝佳秘笈：

人体3大类（12种）体型局部失衡，不同穿法，效果优劣，
体积上大下小、上小下大、中段粗两端细，怎么穿衣调整？

脖子过于粗短、细长

胸围过大、过平

胳膊过粗、过细

腰围过粗、过细

臀围过大、过平

大腿小腿过粗、过细

腿过长、过短

2.“自我风格”——时尚流行短暂、个人风格长存

- 1) 哪三个因素构成了您的个人着装风格？
- 2) 现场演练，定位自己的主风格：
- 3) 女士七种穿衣主风格讲解
古典风格、戏剧风格、自然风格、优雅风格、浪漫风格、前卫风格、帅气风格
- 4) 七种穿衣风格，对应不同的版型、面料、图案、细节的优势范围、
- 5) “个人风格”与“场合着装”不冲突，如何同时兼顾？
- 6) “个人风格”与“时尚流行”的关系，如何双赢？

第四讲 饰品与场合着装篇

- 1.如何买到为你添彩的好“丝巾”：尺寸、材质、误区纠正
- 2.现场动手，学系丝巾：
 - a.小方巾
 - b.大方巾
 - c.长丝巾
- 3.“项链”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为

- 4.“耳饰”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 5.“手镯”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 6.“腕表”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 7.“腰带”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 8.“眼镜”的选择、品质、佩戴技法、糟糕行为
- 9.“场合着装”原则与技法指导
 - 正式场合
 - 日常上班场合
 - 晚宴场合
 - 商务休闲、社交场合
 - 生活休闲场合
 - 运动场合
- 10.女性时尚职业装技法
 - “职业感”与“时尚舒适”兼顾的职场着装技法；
 - 魅力女性“衣橱建设”技法
 - 几十种多姿服装风情学习

第五讲 优雅仪态训练

1. 优雅女士仪态训练、变化

- 1) 优雅女士常规站姿、插手站姿、背手站姿、背垂手站姿、不良站姿一对一纠正
- 2) 优雅女士常规坐姿、斜摆式、前后式、交叉式、小丁字步、不良坐姿一对一纠正
- 3) 优雅女士常规走姿、不同场合的走姿、不同着装时的走姿、不良走姿一对一纠正
- 4) 优雅女士蹲姿练习

2. 优雅手势语训练：

- 1) 优雅动作练习：指引方向、请坐、请进、指点文件、失礼动作纠正
- 2) 致意动作：挥手礼、握手礼、鞠躬礼、拥抱礼、合掌礼、失礼动作纠正
- 3) 递送名片的动作与讲究
- 4) 奉茶的动作、讲究、失礼动作纠正
- 5) 喝咖啡的动作、讲究、失礼动作纠正

3. 笑容训练、误区纠正

4. 目光训练、失礼动作纠正