

课程名称：《三八妇女节线上课程 培训大纲》

主讲：任兰兰老师 3~ 6 课时

课程一

【一身不老的外衣-端庄仪态养成】

- 一、柔和的目光与微笑
 - 1、真诚而魅力的微笑方式（嘴笑、眼笑、心笑）
 - 2、眼神（正常范围、注视范围、面对一至多人的眼神走向和方位）
 - 3、视线的高低与眼神的力量决定着说服力（急人所急 想人所想的积极表情应对）
- 二、站姿挺拔彰显气度
 - 1、挺拔站姿练习方法
 - 2、正位站姿
 - 3、交谈站姿
- 三、行走优雅凸显气质
 - 1、步伐速度与魅力值
 - 2、脚步与手臂的摆动
- 四、手势规范显露教养
 - 1、指人、指物、指方向的不同展示
 - 2、三式引领手势（直臂式、弯曲式、倾斜式）
 - 3、递接物品
 - 4、介绍手势
- 五、坐姿端正表达涵养
 - 1、正位、侧位、前后、上下、交叉
 - 2、入座的步骤解读
 - 3、不同坐姿心理解读
- 六、鞠躬致意大国风范
 - 1、鞠躬的历史起源与现代意义
 - 2、鞠躬的作用与场合
 - 3、鞠躬的不同角度与规范练习

课程二

【好底子才有好面子-皮肤的科学养护】

- 一、皮肤的结构与作用
 - 1、表皮、真皮、皮下组织
 - 2、人体 11 大功能系统之一
 - 3、屏障作用（锁水与阻隔侵袭）
- 二、皮肤保养之「内调」
 - 1、摄入均衡营养
 - 2、生活质量对皮肤的影响
- 三、皮肤保养之「外护」

- 1、卸妆与洁面的核心原则：彻底、温和、持续
- 2、夜间养护必要环节
- 3、白天防护：了解紫外线与防护技巧
- 四、面部美妆的基本原则
 - 1、自然、美化、协调、避人
 - 2、了解人体面部结构与脸型及修饰方法
 - 面部结构黄金比例“三庭五眼”
 - 3、脸型的认识及妆面修饰
 - 脸型特点
 - 眉毛与脸型的比例与修饰技巧
 - 眼睛美妆技巧
 - 唇与腮的色彩选择
 - 手部细节打理（卫生、修饰、装饰）

课程三

【形象走在能力之前-职业形象塑造】

一、首轮印象

- 1、梅拉宾法则
- 2、第一印象的重要性与影响

二、仪容礼仪

- 1、发型、发色、发饰的选择
- 2、面部妆容规范与检查标准
- 3、手部的卫生、修饰、装饰
- 4、健康科学的皮肤保养知识

三、仪表礼仪

- 1、TPO 原则、正装与制服穿着规范
- 2、不同行业的着装选择（权威着装、专业着装、传统着装、创意着装）
- 3、不同场合的着装选择（严肃职场、一般职场、商务社交、商务休闲）
- 4、配饰搭配建议（鞋袜、手表、皮带、公文包）
- 5、美好印象的五要素

四、服饰色彩选择与风格分析

- 1、穿对色彩人生精彩
 - 常见色彩搭配误区
 - 色彩与心理学的关系
 - 冷暖色调基础知识
- 2、选对款型定位风格

- 服装款式的基础知识
- 端庄风格塑造

3、配饰搭配建议

- 电脑包、通勤包的选择
- 鞋子、袜子的搭配规范
- 首饰的选择与搭配