**宁波工研院女性优雅形象礼仪讲座**

**【科研女性礼仪形貌与待人接物】提纲**

**前言：**

Q1：形象的价值

Q2：形象礼仪是科研女性必修课

Q3：成功形象塑造的奥秘和方法

**第一部分 形貌仪表与高效服饰搭配**

**一、头发的要求**：

**二、面容（妆容）**：洁净；标准；场合宜忌；生命的化妆

**三、国际着装礼仪**

服饰要根据场合、身份、职业等来选择款式、色彩、面料等

严肃职业场合：公务接待、演讲、会议

一般职业场合：日常上班

--着装的款式选择

--着装的色彩选择：简洁实用的色彩搭配方法

--着装的质地选择

--经典（西装）外套、大衣、内搭等的选择

**四、配饰的选择（色彩、款式、材质）**

--包

--鞋袜

--首饰：发饰、项琏、耳环、手表、其他饰品

--丝巾 (参会请自带丝巾一条，以便现场教授丝巾系法)

**五、如何实现从商务到礼服的快速变装**

**六、案例：不适合的场合着装**

**第二部分 优雅仪态举止训练**

案例：手足无措的来访者

**一、注意你的身体语言及微表情**

**二、仪态表情、精神面貌**

 1、自信的神态

 2、友好的眼神

 3、真诚的微笑

**三、身体仪态、手势**

 1、优雅站姿及禁忌

 2、优雅行姿要点及禁忌

 3、优雅坐姿及禁忌

 4、优雅蹲姿禁忌

 5、手势礼仪场合

**四、 公共场合仪态禁忌**

**第三部分 实用接待礼仪规范及演练**

**一、优雅见面礼：**致意、问侯、鞠躬、拥抱

**二、实用接待：**迎宾、引领、奉茶、介绍、 握手、名片、送客、乘车

**三、公众演讲礼仪风范**

**四、回顾总结、交流解答**