附件1：

**大学生个人形象提升训练营培训安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **主题** | **授课内容** |
| **第一周培训** | | | |
| 11月11日 | 8:30-10:00 | 开营仪式 | （1）知晓训练营目的  （2）明确个人形象提升目标 |
| 10:00-12:00 | 主题课堂一  色彩与风格  （形象篇）  授课教师：纪亚飞 | （1）科学厘清色彩知识  （2）找到个人色彩定位  （3）色彩选择与呈现语汇  （4）服装色彩与自我关系  （5）服装风格与自我关系  （6）穿对色彩穿出风格 |
| 14:00-17:00 | 主题课堂二  大学生形象礼仪  （礼仪篇）  授课教师：纪亚飞 | （1）形象礼仪“五应”法则  （2）正式场合着装礼仪（会议、面试）  （3）社交场合着装礼仪（活动、就餐）  （4）校园场合着装礼仪（学习、汇报）  （5）你的形象价值无限 |
| 11月12日 | 9:00-12:00 | 主题课堂三  妆美人生 发随心动  授课教师：袁晓朋 | （1）掌握皮肤护理基本逻辑  （2）掌握快速化妆技巧（裸妆效果/面试妆容/活动妆容）  （3）掌握不同场合妆容塑造  （4）掌握快速整理发型技巧 |
| 14:00-17:00 | 体验课堂一  雕琢优美形体  授课教师：纪亚飞 | （1）形体改善，让形体更挺拔  （2）改善姿态，纠正不良身体姿态  （3）精准训练，让颈肩背腰挺拔自信  （4）优雅举止，让站坐行走举止得体  （5）优雅形体举止组合操 |
| **第二周培训** | | | |
| 11月18日 | 9:00-12:00 | 主题课堂四  赢在举手投足间  （气质课堂）  授课教师：纪亚飞 | （1）行为举止是内在修养的外现  （2）服饰与举止之间的协调关系  （3）站坐蹲走的礼仪规范  （4）致意手势的礼仪规范  （5）男生的仪态举止关键词  （6）女生的仪态举止关键词  （7）大型活动的举止礼仪（竞赛、会议、演讲、面试）  （8）社交活动的举止礼仪（交流、接待、聚会、沙龙） |
| 14:00-17:00 | 主题课堂五  配饰精彩 穿搭有品  授课教师：纪亚飞 | （1）掌握服装搭配科学原理  （2）眼镜、首饰、包袋选择  （3）领带、丝巾、围巾选择  （4）选对饰品才能画龙点睛  （5）适合自己才能精彩出众  （6）显高显瘦显腿显身材的穿搭秘密 |
| 11月19日 | 全天 | 体验课堂二  形象改造毕业纪念照 | （1）营员自行准备妆容服装  （2）电子形象照统一拍摄  （3）制作训练营毕业纪念照 |
| **第三周培训** | | | |
| 11月25日 | 全天 | 体验课堂三  优雅举止 高雅气质  授课教师：徐荣辉 | （1）稳健自信走姿训练  （2）亭亭玉立站姿训练  （3）端庄大方坐姿训练  （4）得体自如手势训练  （5）在镜头里脱颖而出的要素与方法  （6）拍照姿势关键要素与方法  （7）颁奖礼仪实操练习 |
| 11月26日 | 9:00-12:00 | 结营仪式 | （1）活动总结与成果展示  （2）评选优秀营员 |