

《超強職場魅力：打造妳專屬的汀

图书基本信息

书名：《超強職場魅力：打造妳專屬的完美形象》

13位ISBN编号：9789864450034

出版时间：2015-5

作者：石詠琦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《超強職場魅力：打造妳專屬的汀

內容概要

《超強職場魅力：打造妳專屬的汀》

作者簡介

石詠琦教授：海峽兩岸著名培訓師、作家。臺灣淡江大學西洋語文研究所碩士。北京清華大學華商研究中心訪問學者、新世紀形象管理學院及形象大使團創辦人。曾被提名候選臺灣十大傑出女青年。擁有超過30年禮儀顧問經歷、在兩岸超過1,400場專題講座，著有《工作女性》、《比別人多一顆心》、《奧運禮儀》、《五星級秘書》、《時間管理》、《國際禮儀》、《打造黃金人脈》、《半小時年輕十歲》、《做最得力的秘書》、《秘書禮儀》等20餘本書。專長為時間管理、壓力緩解、禮儀形象、形象塑造、高級行政管理與秘書課程、人際溝通、兩性研究、媒體傳播等。

書籍目錄

第一部 形象就是印象：打造完美的第一印象

第一章 透過簡單的形象評分測驗，自我檢測：你給自己幾分？

形象學的原理

形象評分測驗

現在就做做看

你給自己幾分？

第二章 找到最適合自己的髮型

臉型決定妳的髮型

髮型改變妳的心情

如何保養頭髮？

如何改變髮型？

第三章 成為會穿衣服的女人！從掌握色彩、身型開始

簡單掌握時尚要點

色彩搭配學問大

領口很重要！

如何用穿著改變身材比例

第四章 用小配件幫自己大加分

基本守則一：怎麼選擇眼鏡和手錶？

基本守則二：如何搭配領帶與絲巾？

基本守則三：如何挑選鞋子？

進階：我需要首飾嗎？

第五章 畫出適合自己的妝感，專業度馬上提升！選擇合宜的香水，魅力不可擋！

如何做基礎保養？

五分鐘化妝術

選擇適合自己的化妝品

選對香水，魅力不可擋！

第六章 擁有誠懇、微笑的動人眼神

眼睛會說話

練習好眼神

微笑的眼神

練習好眼神

第七章 練習充滿層次的聲調，並且言之有物

如何掌握說話的聲音

說話的態度非常重要

正確的說話速度，需要靠練習才能掌握

言之有物，更受歡迎

第八章 掌握合宜的肢體語言與儀態

理想的坐姿

理想的站姿

理想的走姿

理想的手姿

第二部 完美魅力，來自於內在能量！

第九章 開始規律且充滿活力的生活

千萬別熬夜！

早睡早起，有想像不到的好處！

改掉不良習慣

「極簡生活」的實際應用

《超強職場魅力：打造妳專屬的汀》

第十章 開發身體的潛力，就是內在能量的來源

用最自然的食材，吃出健康

身體的潛力，需要開發

練習舞蹈，生活充滿能量

順暢呼吸，靠唱歌就可以！

第十一章 學習面對壓力，就能自信亮麗！心靈柔軟，就有成長的力量！

正面面對工作壓力

我的「三十六計」

生命的信仰

柔軟的心靈

第十二章 掌握生命的每一刻，妳也是魅「麗」佳人！

寫日記的好習慣

與年輕人相處

成功之道

戀愛讓人充滿衝勁

財務穩定

培養良好嗜好

交幾個好朋友

學習趨勢

出門走走

成為生活大師

《超強職場魅力：打造妳專屬的汀

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com