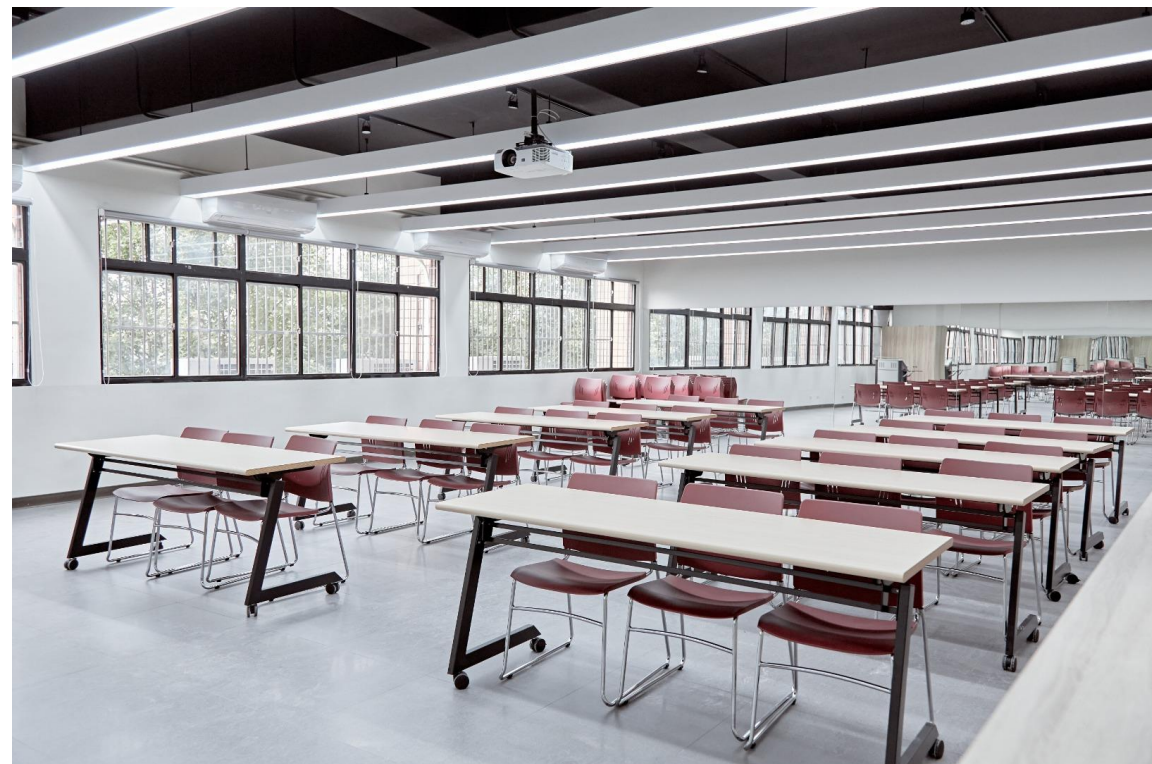


形象塑造 髮妝服儀



美姿美儀教室



專業、熱誠、服務



個人形象

跟他人初次見面時

您第一眼看對方的哪一個部分？

眼睛	47.2%
臉部	24.2%
鼻子	2.8%
身材	4.3%
其他	21.5%



第一印象

7/38/55

- 7：語言
- 38：肢體語言
- 55：外在形象



- 一分鐘的時間：讓別人認識你和喜歡你
- 你永遠沒有第二次機會，讓別人建立自己的第一印象

儀態訓練



站姿

- 1.立壁站貼壁五點:頭/肩頰骨/臀部/小腿肚/後腳跟 (連成一條線)
- 2.腰部與牆壁間空一顆拳頭
- 3.想像頭部有一條繩子吊著
- 4.挺胸縮小腹,夾緊雙臂
- 5.收下巴,眼睛直視前方





坐姿

- 以小腿肚或膝蓋後側確認椅子位置後慢慢坐下,穿裙子時須用單手順一下裙擺在就坐
- 起身時將單腳往後移動,上半身保持不動,想像頭頂一本書的感覺



走姿

- 移動時身體軸線為腰部
- 手擺幅度配合腳步韻律,五指併攏
- 平視前方(15-20公尺)收下巴
- 大腿使力,大腿先移動小腿再往前,膝蓋保持彈性伸直跨出,腳跟先著地後腳尖
- 雙腳,腳跟與腳跟踩落在同一直線上,左右腳交替時,膝蓋與腳跟有隱約互相摩擦的感覺
- 步伐適中,腳尖幅度5-10度





美妝與髮型



宜人妝容原則

- 建立化妝的習慣
- 尊重他人的表現
- 提升自信的方法之一
- 乾淨明亮、提升氣色
- 避免厚重、適時補妝
- 運用色彩、表現特色
- 搭配場合、建立形象



基礎彩妝步驟

保養→防曬或隔離→修眉→
粉底液→遮瑕膏→粉餅或蜜
粉定妝→畫眉→眼影→內眼
線→外眼線→夾睫毛→戴假
睫毛→刷睫毛膏→腮紅→修
容→打亮→唇彩



- 偏黃皮膚可用紫色飾底乳
- 偏紅皮膚可用綠色飾底乳
- 暗沉皮膚可用黃或藍色飾底乳
- 偏白皙皮膚可用白色飾底乳
- 較無血色皮膚可用粉色飾底乳

唇彩



宜人外在

- 乾淨整潔
- 俐落有型
- 修飾五官
- 凸顯特色
- 搭配場合
- 擅用工具



面試髮型原則

- 女生盤髮、馬尾
- 整齊、簡約、俐落
- 簡單配件
- 搭配臉型
- 搭配面試場合
- 凸顯個人特色
- 避免髮色色差過大

STEP 1



STEP 2



STEP 3



盤髮



髮型原則

- 髮型是儀表重要組成：不一定要合乎時尚，但能符合自己的整體形象又不退流行
 - 選擇適合自己的髮型：臉型&髮質、流行元素
 - 保持維護自己的髮型：固定理髮、維持形象
 - 髮型要與職業相配：有助提升整體專業感
 - 慎重選擇染髮的顏色：避免色差大(除非要蓋白髮)，否則容易給人不夠穩重的錯覺



Thanks!