

全国核心能力 CVCC 培训项目 全国核心能力仪态训练指导师培训

通 知

CVCC 培字 (2019) 008 号

为加快高素质职业人才培养的步伐,增强大中专院校毕业生和职业人士的就业能力和职业竞争力,全国核心能力认证办公室(CVCC 办公室),在全国范围内开展职业沟通、团队合作、解决问题、自我管理、信息处理、创新创业、礼仪训练等核心能力的培训工作。为帮助教师和培训师掌握 CVCC 培训内容、教学规范,逐步建立高质量的 CVCC 项目专业教师队伍,全国核心能力认证办公室(CVCC 办公室)将在全国各地举办仪态训练指导师培训班,现将有关事项通知如下:

一、培训内容

女性气质提升;站姿、坐姿、走姿训练;体态强化精炼;优雅形体仪态塑造;形体仪态教练培训的教学方法与操作技巧培训;小组展示与考核等。

二、授课专家

国内知名形体仪态训练专家、高级礼仪培训师邹慧老师。

三、培训对象

各大中专院校及中小学幼儿园教师和管理人员,礼仪培训师,酒店、航空、旅游等服务业从业人员,形体教练、礼仪培训师其他对仪态训练有兴趣的人士。

四、资格认证

参加培训并经考核合格者,可申请由高校毕业生就业协会核心能力分会颁发的《CVCC 仪态训练指导师证书》,该证书既是 CVCC 项目培训讲师任职资格的证明,也可作为人员岗位聘任、定级和晋升职务的参考依据,及各级教师继续教育的证明。证书请查询全国核心能力认证网 www.cvcc.net.cn。

五、培训时间与地点

每期培训班具体时间和地点请查询全国核心能力网 www.cvcc.net.cn。

六、收费标准

- 1、礼仪指导师培训班培训及资料费3980元/人;
- 2、食宿统一安排,费用自理;
- 3、北京桑博国际教育科技有限公司为培训项目的承办单位,凡需要参加培训的学员请将款项汇至以下账户:

户名:北京桑博国际教育科技有限公司,

开户行:中国银行北京立汤南路支行,

账号:348 056 034 395,

开户行编号：104100006054。

七、报名方式

- 1、填写报名回执表，通过传真或电子邮件报至全国核心能力认证办公室（CVCC 办公室），具体报到事宜将于开班前一周另行通知；
- 2、报到时提交一张电子版一寸彩色照片和身份证复印件。

八、联系方式

联系人 周老师

电话：010-84824728，

传真：010-84813065

微信：cvcc2006，

邮箱：cvcc@cvcc.net.cn

附件一：日程安排表

附件二：报名回执表

北京桑博国际教育科技有限公司

2019年1月1日



全国核心能力认证办公室（CVCC 办公室）

2019年1月1日

培训专用章



关于举办仪态训练指导师（杭州）培训班的通知

为帮助教师掌握 CVCC 礼仪训练的培训内容和教学规范，提高师资水平和培训质量，逐步建立 CVCC 礼仪训练教师队伍，我单位将于 2019 年 12 月 6 日-8 日在广州举办全国核心能力 CVCC 仪态训练指导师专业教师培训班，现将有关事项通知如下：

一、培训目的、内容

1、女性气质提升训练，站姿、坐姿、走姿训练；体态强化精炼；优雅形体仪态塑造等内容；

2、形体仪态教练培训的教学方法与操作技巧培训、化妆技巧等；

二、授课专家

国内知名形体仪态训练专家、高级礼仪培训师邹慧老师。

三、培训对象

大中专院校及中小学幼儿园老师和管理人员、职业指导老师、旅游酒店专业教师、空乘专业教师、音乐舞蹈教师、文秘教师、公共课类教师、企业培训师及对礼仪教学有兴趣的人士。

四、资格认证

培训并经考核合格后，可申请高校毕业生就业协会核心能力分会颁发的《CVCC 仪态训练指导师证书》，该证书既是 CVCC 项目培训讲师任职资格的证明，也可作为人员岗位聘任、定级和晋升职务的参考依据，及各级教师继续教育的证明。（证书查询：全国核心能力认证网 www.cvcc.net.cn）

五、培训时间及地点

培训时间：2019 年 12 月 6 日-8 日。

报到时间：2019 年 12 月 5 日 全天及 12 月 6 日上午 8:30 点前

培训地点：广州

六、收费标准

1、培训费、教材费：3980 元/人。

2、食宿统一安排，费用自理。

七、报名办法

请各单位填写报名回执用 Email 发至全国核心能力办公室蔡明辰老师邮箱：261567003@qq.com；

八、会务组联系方式

蔡明辰：18186508086（同微信），QQ：261567003

附件一：全国仪态指导师培训（广州）班日程安排

时间：2019年12月6日上午 9:00-12:00； 主讲老师：邹慧老师； 课程单元：提升气质基础篇		
课程 内容	一、提升女性气质的四个关键 1、如何拥有天鹅般的颈部曲线 2、如何拥有优美的肩部线条 3、学会腰挺直、收腹、提臀 4、学会腿用劲，让人轻盈、挺拔更自信	二、纠正含胸，驼背，耸肩等体态的正确方法 1、含胸，驼背，颈部前伸不正，走路拖沓，臀部下垂，肩斜 2、不良体态对身体健康的影响 3、不良体态对女性气质的影响 4、不良体态对社交的影响
时间：2019年12月6日下午 14:00-17:00； 主讲老师：邹慧老师； 课程单元：修长挺拔，优雅高贵		
课程 内容	一、修长挺拔的站姿 1、如何练出修长挺拔的站姿---九点练习 2、让人显高的三个关键点 三、如何走了风度和气质---步态篇 1、轻盈步态的关键点 2、定点转身的两种姿态 3、走路时手如何摆让女性看上去更优美	二、优雅高贵的坐姿 1、坐下那一刻，让你有与从不同的感觉 2、女性常用的几种优雅坐姿 3、平时让腿显得修长迷人的坐姿秘诀 4、保持良好坐姿的训练 5、怎样的坐姿让你更容易赢得好感 6、端庄坐姿训练---伏案书写坐姿
时间：2019年12月7日上午 9:00-12:00，下午 14:00-17:00； 主讲老师：邹慧老师； 课程单元：体态强化精练、雅姿美态篇		
课程 内容	1、高贵体态之----颈部训练、 2、气质体态之----肩部训练 3、优美体态之----背部训练 4、曲线体态之----腰部训练 5、线条体态之----臀部训练 6、轻盈体态之----腿部训练	一、塑造优雅站姿 二、照相时如何更上镜 三、如何走出风度与气质
时间：2019年12月8日上午 9:00-12:00； 主讲老师：邹慧老师； 课程单元：优雅形体仪态塑造篇		
课程 内容	一、优雅身形强化塑造---训练的步骤与方法 1、体态塑造强化训练 2、天鹅美颈线条强化训练 3、打造窄肩美背强化训练 4、手臂力量柔软强化训练 5、柔软细腰强化训练 6、减去腹部多余脂肪，紧致腹部训练	7、美臀强化训练 8、全方位腿部线条训练 9、手臂柔软训练--如水般轻柔的手 二、仪态塑造---神态训练 1、王字微笑；2、灵动的眼神训练 3、眉目神情训练 4、走姿训练，职场，舞台场合走姿训练
时间：2019年12月8日下午 14:00-17:00； 主讲老师：邹慧老师； 课程单元：优雅形体仪态塑造篇		

课程内容	一、如何运用手部肢体语言展示女性的魅力 1、场合手姿---七种以上不同手部姿态 2、端庄大方；3、随性自然 4、女人味的手姿 5、强化如水般轻柔的手 6、站姿组合练习：情景练习	二、如何走出风度和气质 1、怎样的甩手轨迹让人显得更加优雅 2、如何走出风度和气质 3、背包和手提包的优雅步态 4、优美的招手姿态 三、小组展示与考核
------	---	--

附件二：全国仪态训练指导师培训（广州）班报名回执表

培训地点：广州

培训时间：2019年12月6日—8日

单位名称						
参 培 人 员	姓名	性别	职务/职称	手机号码	电子邮箱	住宿 (请填写：否/单住/拼房)
到达日期						
发票抬头及税号						
缴费方式（转账/现金/刷卡）						

注：联系人：蔡老师 18186508086 ， 请将报名回执发送至：261567003@qq.com