

Полный курс красоты и стиля

Это курс о том, как стать девушкой мечты, как найти баланс между женственностью и успешностью. Это академия женского совершенства, где в течение 1,5 месяца с Вами поработают профессионалы: стилист-имиджмейкер, фотограф-тренер по фотопозированию, психолог и ведущий специалист «Искусство Отношений», преподаватель ораторского искусства, семинаров по тайм-менеджменту и целеполаганию, визажист-парикмахер, преподаватель этикета, диетолог. С их помощью любая девушка сможет раскрыть свой внутренний и внешний потенциал.

Занятия по имиджу

Большое внимание на занятиях уделяется стилистике, созданию образов. Вы узнаете о правилах ухода за кожей, волосами в зависимости от их типа. Научитесь пользоваться декоративной косметикой, скрывать свои недостатки и подчёркивать достоинства, узнаете о видах макияжа, цветотипии, различных техниках нанесения макияжа.

Занятия по стилистике

1. Типы имиджа

Что такое имидж? Понятие и классификация типов имиджа. Какие каналы используются для получения информации о человеке. Имидж как инструмент формирования впечатления в социуме.

2. Цветотипы

Основы колористики, цветовой круг, теплые, холодные цвета, гармоничные цветовые сочетания. Теория цветотипов, определение собственного цветотипа, определение собственных базовых, дополнительных цветов.

3. Тип фигуры

Основные типы фигур, способы визуальной коррекции. Определение собственного типа фигуры. Основные стилевые направления, основные элементы каждого стиля. Определение основных и дополнительных стилей для создания собственного гармоничного образа.

4. Аксессуары. Принципы работы с аксессуарами.

Изучение разновидностей аксессуаров и создание целостного образа с их помощью. Способы и принципы коррекции фигуры с помощью аксессуаров.

Психология отношений между мужчиной и женщиной

На занятиях вы научитесь как правильно вести себя с мужчиной, как встречать его с работы, хвалить и вдохновлять его. Будите учиться быть принцессами, за которыми хочется ухаживать, помогать, одаривать подарками. Будите говорить о том, о чем не разговаривают в школах и университетах.

Ораторское искусство

Вы научитесь себя чувствовать более уверенно перед аудиторией, попрактиковаться в публичных выступлениях и докладах. Первое занятие — теория + упражнения на голос, дыхание и др. Второе занятие — практика: ваше выступление, его анализ и запись на видеокамеру.

Основы фотопозирования

Вы научитесь раскрепощаться, работать на камеру с выгодной подачей, проработать наиболее выгодные для себя ракурсы, — все это очень важно, если Вы хотите отлично получаться на фотографиях!

Целеполагание

Целеполагание и достижение целей — это важнейшие процессы в жизни человека. Вы сможете определиться с собственными желаниями, научитесь мечтать о большем, видеть разнообразие возможностей и ресурсов, найти и определить свою цель, составить план ее достижения, управлять процессом достижения цели, работать с сопротивлениями.

Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент (управление временем) — наука, позволяющая достигать поставленных целей в этом

сумасшедшем скоростном мире. После занятия Вы получите возможность не просто «экономить время», но и поставить перед собой те цели, о которых, Вы, возможно, даже никогда не думали, и, что более важно — достичь их в обозримый промежуток времени.

Этикет

Вы узнаете основы общего этикета (как здороваться и прощаться, как своими манерами произвести приятное впечатление на собеседника, важность мимики и жестов); женский этикет в общении с мужчинами; основы столового этикета; по желанию — основы делового дресс-кода.

Основы правильного питания

Первое занятие: выявление причин лишнего веса. Обследование состава массы тела на аппарате Диамант. Пищевые рекомендации для коррекции веса.

Второе занятие: анализ результатов обследования. Индивидуальные пищевые рекомендации, разработанные предварительно. Трансовые методики снижения аппетита и усиление мотивации на снижение веса.