

求职礼仪



做一个
知礼、懂礼、行礼
之人



- 请看视频《闯关》，思考视频中的两个小伙子在求职过程中，在礼仪方面有哪些表现得不够？请指出...



什么是礼仪？

- 礼仪是一门综合性较强的行为科学，是指在人际交往中，自始至终地以一定的，约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。
- 职场礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。



礼仪的内容

指人们在相互交往过程中应具有的相互表示敬意、友好、得体的气度和风范

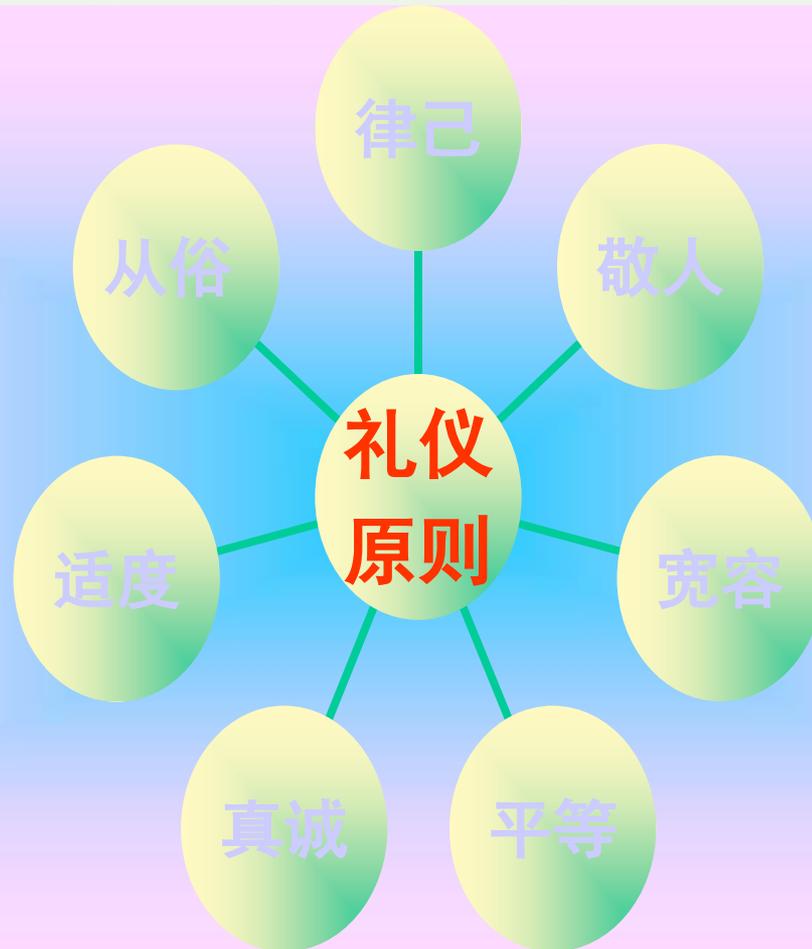
指人们在社会交往过程中表示出的尊重、祝颂、致意、问候、哀悼等惯用的形式和规范



是指在特定场合举行的、具有专门程序、规范化的活动。如发奖仪式、签字仪式、开幕式等

是指人的外表。如容貌、服饰、姿态等

礼仪的原则



求职前的礼仪准备

- * 仪容
- * 仪表
- * 仪态



仪容



- 自然协调
- 淡妆雅致
- 手指清洁

- 面容整洁
- 手指清洁



发式



- 勤于梳理
- 长短适中
- 发型得体
- 美化自然



应注意的几个问题：

- 不在公共场合化妆和补妆
- 口气清新
- 提倡积极美容

积极参加体育运动

保持良好心态

保持充分的睡眠

健康合理的饮食习惯



仪表

* 着装

- 职业装是职业人首选的装束。

整洁性原则

整体性原则

“TOP” 原则

TIME

PLACE

OCCASION

* 首饰

- 符合身份
- 以少为佳



- 视频：《求职去，穿啥啊》
- 1、着装要与应聘的岗位和公司的环境相匹配
- 2、着装要得体，不要盲目追求昂贵
- 3、着装不要有太多的饰品，最多一个就够



日常礼仪行为规范1

部位	男性	女性
整体	自然大方得体，符合工作需要及安全规则。精神奕奕充满活力，整齐清洁	
头发	头发要经常梳洗，保持整齐清洁、自然色泽，勿标新立异	
发型	前发不过眉，侧发不盖耳，后发不触后衣领，无烫发。	女员工发长不过肩，如留长发须束起或使用发髻。
面容	脸、颈及耳朵绝对干净，每日剃刮胡须。	脸、颈及耳朵绝对干净，上班要化淡妆，但不得浓妆艳抹和在办公室内化妆
身体	注意个人卫生，身体、面部、手部保持清洁。勤洗澡，无体味。上班前不吃异味食物，保持口腔清洁，上班时不在工作场所内吸烟，不饮酒，以免散发烟味或酒气。	

日常礼仪行为规范2

部位	男性	女性
衣服	1.工作时间内着本岗位规定制服，非因工作需要，外出时不得穿着制服。制服应干净、平整，无明显污迹、破损 2.制服穿着按照公司规定执行，不可擅自改变制服的穿着形式，私自增减饰物，不敞开外衣、卷起裤脚、衣袖。 3.制服外不得显露个人物品，衣裤口袋平整，勿显鼓起 4.西装制服按规范扣好，衬衣领、袖整洁，钮扣扣好，衬衣袖口可长出西装外套袖口的0.5-1cm。	
裤子	裤子要烫直，折痕清晰，长及鞋面。	
手	保持指甲干净，不留长指甲及涂有色指甲油。	
鞋	鞋底、鞋面、鞋侧保持清洁，鞋面要擦亮，以黑色为宜，无破损，勿钉金属掌，禁止着露趾凉鞋上班。	
袜	男员工应穿黑色或深蓝色、不透明的短中筒袜。	女员工着裙装须着肉色袜，袜无破洞。
工牌	工作时间须将工作牌统一按规范佩带，一般佩带在左胸 显眼处，挂绳式应正面向上挂在胸前，保持清洁端正	

仪态

* 微笑:

* 眼神:

* 坐姿:

* 站姿:

* 走姿:

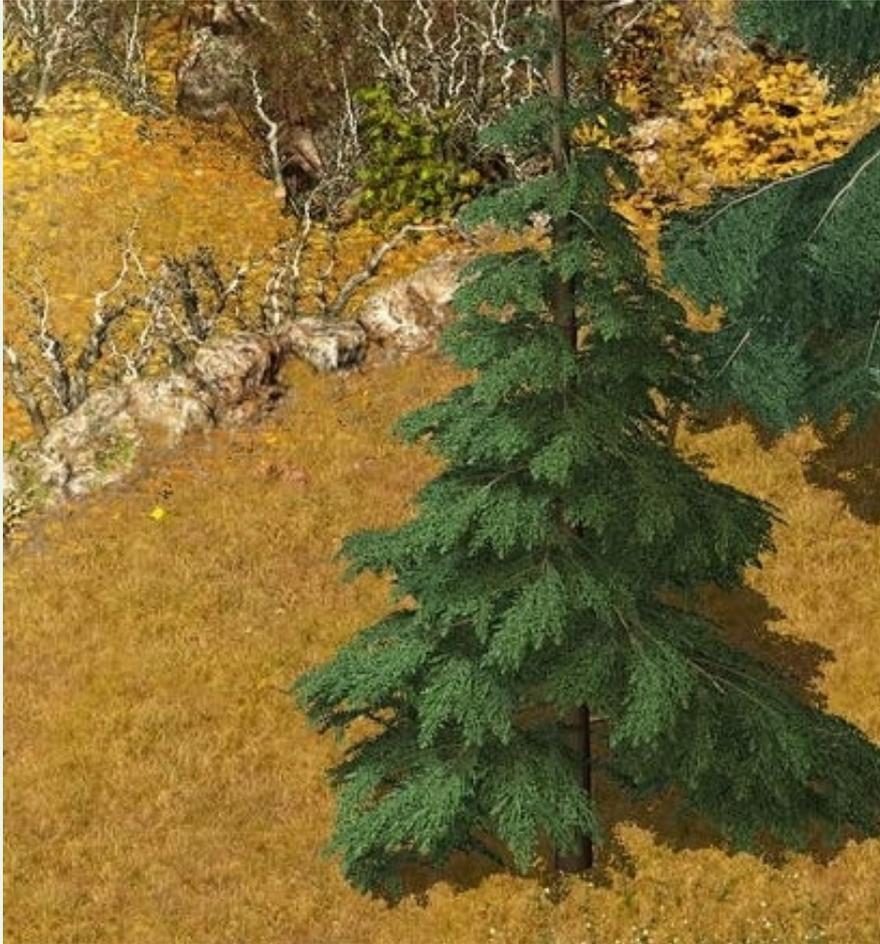
* 蹲姿:



姿态	形式	败笔
站	男性“劲”的壮美感 女性“静”的优美感	<ol style="list-style-type: none"> 1.东倒西歪 2.耸肩勾背 3.双手乱放 4.做小动作
走	男士的步伐像“进行曲” 女士的步伐像“小夜曲”	<ol style="list-style-type: none"> 1.身体摇晃 2.双手乱摆 3.目光左顾右盼 4.脚步蹒跚 5.奔跑
坐	坐姿要端正、稳重 “坐如钟”	<ol style="list-style-type: none"> 1.懒洋洋地摊在椅子上。 2.脚尖朝天 3.抖脚



站姿



- 挺拔
- 立腰
- 向上





亭亭玉立



刚劲挺拔



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/366202040145010133>