

# أساسيات المظهر: كيف تنسقين إطلالتك؟

## إظهري بأبهى حلة!

### مقدمة

لا يقتصر تنسيق المظهر الشخصي على الحصول على إطلالة مُلفتة، بل هو أيضًا يتعلّق بتعزيز حبك لذاتك وإستعادة ثقتك بنفسك وشعورك بالجمال. لا يهم إن كنت عشرينيّة أو ستينيّة! سيعلمك هذا الصف كيف تظهرين بأبهى حلة ويساعدك على إستعادة ثقتك بنفسك عبر مدّك بجميع الأدوات التي تحتاجين إليها للتعبير عن شخصيتك من خلال صورة مُتقنة ومتكاملة التفاصيل.

### الأهداف

- إكتشفي نفسك من الداخل والخارج
- أستعيدي ثقتك بنفسك
- إخلقى لنفسك صورةً مؤثّرة تعكس شخصيتك الفريدة

### الشرائح المستهدفة

- يتوجّه هذا الصف للنساء حصراً
- كلّ امرأة تبحث عن هويّة فريدة تميّزها
- كلّ امرأة تبحث عن مظهرٍ جديدٍ يناسبها
- كلّ امرأة تبحث عن أسلوبٍ شخصي يعبر عن شخصيتها وطريقة تفكيرها

### شكل الصف / المدة

أونلاين

### ملخص الصف

1. ما الهدف من تسجيلك في هذا الصف؟  
حدّدي هدفك أولاً
2. تعرّفي على نفسك أكثر  
شخصيتك تحدّد أسلوبك الشخصي
  - ما هي الصورة التي ترغبين بخلقها؟
  - إملئي الإستمارة (ص. 13)
  - حدّدي الجدول المطابق لنمط حياتك وخصّصيه (ص. 202)
3. كيف تبين صورتك  
أساسيات بناء مظهرٍ خاص بك
4. تعرّفي على الألوان المناسبة لك: تحليل الألوان  
تنسيق الألوان التي تناسبك لإطلالةٍ متناسقة ومتألّقة
  - اخضعي لإختبار الألوان (ص. 33)
  - إكتشفي ألون المسيطر لديك
  - إختاري ملابسك بالألوان الصحيح لخلق تناسق بين مختلف أجزاء جسمك
  - تعلّمي كيفية إختيار الأكسسوارات التي تناسب لون بشرتك (الأحزمة، الأوشحة، والمجوهرات)
  - إختيار ألوان الصحيح للمناسبة الصحيحة لترك إنطباعٍ يدوم
  - تأثير الألوان على نفسيّتك وكيف يمكنك أن تستفيدي منها لتعزيز الإيجابية في حياتك اليومية، الإجتماعية والمهنية
5. تعرّفي على شكل جسمك: تحليل الجسم  
مقاسك لا يهم، بل شكل جسمك! إخلقى وهم الجسم المتناسق عبر إختيار الملابس الصحيحة
  - تعرّفي على مختلف أشكال الجسم
  - حدّدي شكل جسمك

- تعلّمي إختيار الأقمشة والرسومات التي تناسب شكل جسمك
- الأخطاء الشائعة والممارسات الصحيحة لكلّ شكل
- قواعد ذهبية لإبراز شكل جسمك بصورة إيجابية

#### 6. إكتشفي نسب جسمك

كيف تخلقين مظهرًا متناسقًا عبر وهم النسب المثالية

- إخفي نقاط ضعفك وإبرزي مفاتنك
- تعرّفي على قياسك الصحيح (تطبيقات في الملابس والأكسسوارات)
- إكتشفي التناقض الأنسب لك
- قواعد ذهبية لإتقان تفاصيل مظهرك

#### 7. إكتشفي ملامح وجهك

إبرزي ملامح وجهك

- تعرّفي أكثر على ملامح وجهك
- حدّدي شكل ونسب وجهك
- تعرّفي على نوع بشرتك
- إكتشفي الرسومات والأقمشة والخامات التي تناسب ملامح وجهك
- نصائح تبرّج لإخفاء الشوائب وإبراز أفضل الملامح

#### 8. حدّدي أسلوبك

معرفة أسلوبك الشخصي تساعدك على استعادة ثقّتك بنفسك مهما كنت ترتدين

- إعرّفي أسلوبك الشخصي أولاً – إملئي استمارة الأسلوب الشخصي
- تعرّفي على أنواع ومميّزات الأسلوب الشخصي المختلفة
- تعلّمي كيفية التسوّق بذكاء وإضافة الأكسسوارات إلى إطلالتك بناءً على أسلوبك الشخصي
- نسّقي شعرك وتبرّجك وفق أسلوبك الشخصي

#### 9. جدّدي خزانتك

نظّمي خزانتك وفقاً لنمط حياتك

- التقنيات الصحيحة لمساعدتك على إيجاد الملابس المناسبة لحياتك اليومية ومناسباتك المختلفة
- قواعد ذهبية لحياتٍ سهلة: إبتكري دليلك الخاص لتنسيق أجمل الإطلالات

#### 10. تألّقي مهما كان عمرك

أساسيات تنسيق المظهر لإطلالةٍ مميزة تناسب عمرك

- نصائح للظهور بأفضل إطلالة والشعور بالثقة مهما كان عمرك (العناية بالبشرة، التبرّج، الصحة، أسلوب الحياة – ص 178)

#### 11. تألّقي أثناء الحمل

إظهري جمالك خلال الحمل

- نصائح وأسرار للتخلّي بالسعادة، الجمال، والثقة بالنفس أثناء الحمل

#### 12. دليل التسوّق لحياتٍ كلّها ثقة

إستفيدي من تجربة التسوّق لأقصى حدّ

- كيفية إختيار ملابسك الداخلية، الأكسسوارات، الأوشحة، والأحذية
- نصائح وتقنيات للتسوّق بذكاء
- نصائح وتقنيات توظيف حقائب السفر لعطلةٍ متألّفة

أهم ما ستتعلمونه في هذا الصف	أهم المهارات المكتسبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إحصلي على نصائح هامة من ضيوف شرف متميزين</li> <li>• تعرّفي على شكل وجهك وجسمك بالإضافة إلى مفهوم النسب</li> <li>• تعلّمي كيف تختارين الملابس، الأكسسوارات، والأحذية</li> <li>• إكتشفي الألوان والخامات والرسومات التي تناسبك</li> <li>• تعلّمي تنسيق خزانتك</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعرّفي على ما يليق / لا يليق بك</li> <li>• إكتشفي الإطلالة الأنسب لك حسب العمر والمناسبة</li> <li>• تعلّمي التسوّق بذكاء</li> </ul>