

De 7 Technieken van de WES Methode

1. De WES Stance

Ga staan met je voeten op schouderbreedte met een rechte rug en ontspannen schouders.

Laat je armen en handen ontspannen hangen naast je zij.

Deze houding is open en neutraal. Je staat stabiel en komt zelfverzekerd over.

2. De WES Breath

Ga staan in de WES Stance. Pas de WES Breath toe door in te ademen door je neus naar je buik. Vul je onderbuik met zuurstof en adem rustig en gecontroleerd uit via de neus of mond. Ervaar hoe je rustig word. Adem bewust, in door je neus naar je buik en rustig en gecontroleerd uit via de neus of mond.

Terwijl je dit doet, merk je op of je ergens in je lichaam een plek van spanning hebt. Zo ja, dan zeg je tegen je brein: "ontspan deze plek".

3. De WES State - Glimlach

Ga staan in de WES Stance en pas de breath toe. Zet een grote glimlach op je gezicht, het is gratis!

Met een grote glimlach vertel je tegen jezelf en je publiek dat je het naar je zin hebt.

4. De WES Talk

Spreken van A naar B en je eerste 3 zinnen.

Bedenk van te voren wat je eerste 3 zinnen gaan worden.

Spreek ze dan uit van A naar B.

Je begint je eerste zin en je eindigt je eerste zin. Punt.

Je begint je tweede zin en je eindigt je tweede zin. Punt.

Je begint je derde zin en je eindigt je derde zin. Punt.

Niets ervoor en niets erna!

Hou je glimlach in de gaten en pas de WES Breath toe. Als je rustig adem haalt dan spreek je ook rustig. Dit vinden de meeste mensen prettig om naar luisteren.

5. De WES Walk

Je hebt maar een kans op een goede eerste indruk te maken.

Hoe je het podium oploopt is dus belangrijk. Je moet met zelfvertrouwen binnen komen.

Pas de eerste 3 stappen van de WES Methode toe. Stance - Breath - State.

Met de WES Walk loop je bewust het podium.

Je bepaalt van te voren hoe snel je loopt en waar je gaat stoppen en je kijkt recht vooruit.

Wanneer je aankomt stop je met lopen en ga je in de WES Stance staan.

6. De WES Scan

De scan passen we toe om een verbinding te maken met ons publiek. Het is een simpele manier om contact te maken terwijl je ook kan zien hoe je publiek reageert. Je maakt oog contact met je luisteraars en geeft ze het gevoel dat je direct tot hen spreekt.

7. De WES Move

De WES Move is het puntje op de I.

Het is een stap op zich en het is een combinatie van alles wat we doen.

Je staat, ademt en spreekt met opzet. Je bepaalt met opzet hoe je je wilt voelen en maakt bewust een eerste indruk. Je kijkt met opzet en maakt een verbinding met je publiek. En tegelijkertijd beweeg je met opzet. Je loopt van links naar rechts om de verbinding nog groter te maken.

De meester verteller en professionele spreker doen elke beweging met opzet. Hun lichaam is een deel van hun verhaal.

Deze 7 technieken zijn de basis van de WES Methode. Met de volledige training van de WES Methode leer je stap voor stap hoe je deze moet toepassen om zelfverzekerd over te komen, invloed te hebben terwijl je spreekt en zelfs hoe je geniet van spreken voor een groep.