

Invulschema's

Sprekend jezelf zijn

Versterk je persoonlijke communicatie en presentatie

Josanne Toussaint


Instituut **Wijs!**
SPREKEND JEZELF ZIJN

Hoofdstuk 1

ADEM

Adem voelen

Let de komende week op waar je je adem voelt in je lijf: in je borst, buik, schouders, benen, hoofd, rug, enzovoort.

Er is geen goed of fout. Probeer niets aan te passen of te veranderen maar enkel te observeren en te voelen.

Kies verschillende momenten op verschillende dagen van de week.

Waar voel ik mijn adem als ik:

In bed lig en net wakker ben:

Op de bank lig:

Op de fiets zit:

Praat met een bekende:

Als ik spreek tijdens een vergadering:

Sport of andere fysieke inspanning lever:

.....(ander moment):

Opmerkingen en ervaringen



HOUDING!

De oefening - **Basishouding** - bewustwording

Voel de komende week minimaal drie keer per dag eens hoe je zit of staat.

**zie filmpje in trainingsomgeving voor voorbeelden*

Waar kan je op letten:

- Hoe staan mijn voeten?
Stevig op de grond of steunend op een deel van je voet?
Ver uit elkaar of dicht bij elkaar?
- Zijn mijn knieën los of vastgezet?
- Is mijn bekken naar voren of achteren gekanteld?
- Is mijn rug recht, hol of bol?
- Zijn mijn schouders laag of opgetrokken?
- Is mijn borstbeen opgericht?
- Is mijn kin meer naar borst gericht? Of meer omhoog?

Scan je houding een paar keer per dag. Verander nog niks, maar ben je bewust van wat je doet.

Doe dit op verschillende momenten van de dag en in zowel zittende als staande situaties.

Lichaamsscan:

Dag van de week	Wat valt mij op?		
	<i>ochtend</i>	<i>middag</i>	<i>avond</i>

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Opmerkingen en ervaringen

STEM



De oefening - **Stem** - bewustwording

LET OP:

Het is heel belangrijk dat je niet oordeelt over je eigen geluid in termen van goed of fout.

Het gaat erom dat je je stem leert kennen.



Neem je stem op met je mobiele telefoon:

- Lees een stukje tekst hardop voor.
- Vertel aan iemand in je omgeving wat je die dag hebt gedaan.

Nu ga je luisteren naar je eigen stem:

- Is er verschil in het voorlezen of in het vertellen? En wat is er dan anders?
- Klinkt mijn stem helder of hoor ik kraakjes of lucht (heesheid)?
- Is mijn geluid open en vrij of hoor ik spanning of druk?
- Is het een schel of warm geluid?

Klinkt mijn stem:

Laag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hoog

Zacht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hard

Weinig intonatie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Veel intonatie

Langzaam 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Snel

Zoveel situaties zoveel stemmen:

Dag van de week **Wat valt mij op? Hoe ervaar (?) ik verschil? Omschrijf de situatie.**

ochtend

middag

avond

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag



Hoofdstuk 2



VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVRIEZEN

Overlevingsmechanisme

De komende dagen ga je je spiergeheugen ontwikkelen. Dit doe je door vaak kort bovenstaande oefening te doen. Je kunt hiervoor het schema gebruiken op de website of het noteren in een boek of schrift.

Je middenrif vastzetten hoort bij het overlevingsmechanisme. Dat klinkt zwaarder dan het vaak is, maar als we haasten, schrikken, stressen, overenthousiast zijn of andere emoties voelen, dan zetten we als eerste ons middenrif vast. Je gaat hierdoor hoger en oppervlakkiger ademen of zet je adem zelfs met tussenpozen helemaal vast. Dit zorgt voor een gejaagd en onrustig gevoel.

Als je dit mechanisme gaat herkennen bij jezelf, kun je het omdraaien door je buik los te laten en laag en vloeiend verder te ademen. Dus voel je je gehaast, gestrest of overenthousiast? Check even of je je buik vast hebt gezet.

Is het antwoord 'ja'? Neem dan 1 minuut om uit te ademen en je buik los te laten (zie boek voor oefening) Doe dit de komende weken ook tussendoor zoveel mogelijk.

Invulschema:

Dag van de week

Ik voel me?

ochtend

middag

avond

Maandag

Ademoefening

Check

Dinsdag

Ademoefening

Check

Woensdag

Ademoefening

Check

Donderdag

Ademoefening

Check

Vrijdag

Ademoefening

Check

Zaterdag

Ademoefening

Check

Zondag

Ademoefening

Check

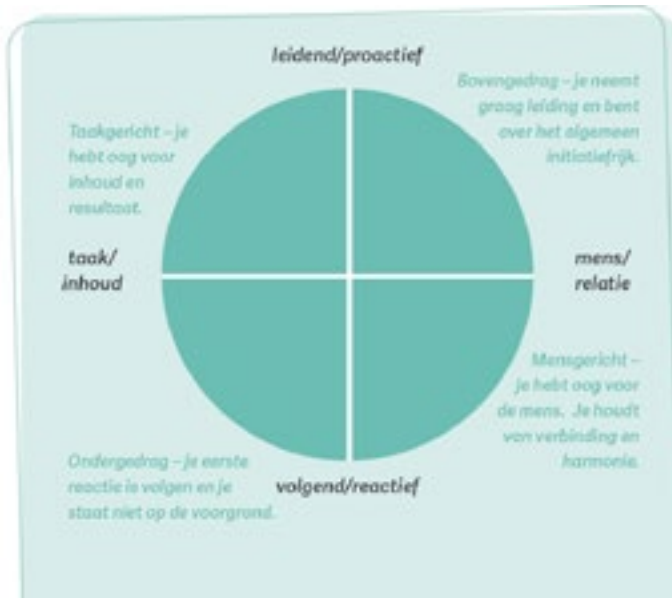


Hoofdstuk 3



Ken jezelf

Voordat je kunt gaan spelen met de kleur van je stem en spraak en je stijl van communiceren is het noodzaak dat je jezelf leert kennen. Neem jezelf op terwijl je spreekt en kijk terug. Laat het schema ook door iemand uit je omgeving invullen voor een blik van buitenaf.



Kruis aan welke kwaliteiten het meeste op jou van toepassing zijn (dit kunnen meerdere hokjes in verschillende kwadranten zijn).

Hoe meer kwaliteiten je aankruist in één kwadrant hoe groter de kans dat hier je voorkeursstijl ligt. Bedenk ook eens of dit per situatie verschillend is en of je mensen kent met een heel andere stijl en wat het effect hiervan is op jullie communicatie.





Wil je meer weten of heb je nog vragen?

Neem dan zeker even contact op met:

josanne@instituuowijs.nl

Of via +31 6 41 83 85 83



www.instituuowijs.nl