

## Training 0: Confronteren

---

### Definitie

*Confronteren* is het in staat zijn om iemand of iets onder ogen te zien zonder de persoon of het ding te ontwijken.

### Doelstelling

Deze oefening traint je erin om een andere persoon op je gemak te CONFRONTEREN.

### Positie

Jij en een andere persoon zitten ongeveer een meter van elkaar af, tegenover elkaar, met je ogen open.



## **Instructies**

Er wordt niet gesproken. Deze oefening wordt in stilte gedaan. Je zit en kijkt naar de persoon die tegenover je zit en zegt en doet niets. Je mag niet praten, wiebelen, giechelen, of verlegen of slaperig worden. CONFRONTEER OP JE GEMAK DE ANDERE PERSOON.

## **Woordgebruik**

Coach: "Start" of "Dat was 't".

De coach heeft twee dingen die hij kan zeggen. Telkens wanneer de student de positie waarin hij is begonnen niet vasthoudt, onderuitzakt, bewusteloos raakt, zenuwtrekkingen krijgt, zijn ogen laat ronddwalen of op enige wijze een incorrecte positie vertoont, zegt de coach "Dat was 't" en corrigeert hij het probleem. Daarna zegt hij opnieuw "Start" en gaat de oefening verder. Wanneer de coach een opmerking wil maken, zegt hij "Dat was 't", corrigeert het punt en zegt dan weer "Start".

## **Eindresultaat**

De oefening wordt gedaan totdat je in staat bent om er gewoon te zijn en op je gemak de andere persoon te CONFRONTEREN.