

Trening 0: Konfrontering

Definisjon

Konfrontering er handlingen å kunne stå ansikt til ansikt med noen eller noe uten å unngå ham eller det.

Formål

Denne drillen trener deg til å behagelig KONFRONTERE en annen person.

Posisjon

Du og den andre personen sitter vendt mot hverandre med øynene lukket, omtrent en meter fra hverandre.



Instruksjoner

Det er ingen samtale. Dette er en taus drill. Du sitter vendt mot og ser på den andre personen uten å si eller gjøre noe. Du må ikke prate, bevege deg rundt, fnise, bli brydd eller søvnig. BEHAGELIG KONFRONTERE DEN ANDRE PERSONEN.

Talemønster

Coach: «Start» eller «Stopp».

Coachen har to ting han kan si. Hver gang studenten ikke holder sin posisjon, synker sammen, blir bevisstløs, rykker til, får flakkende øyne, eller på noen måte demonstrerer en uriktig posisjon, sier coachen «Stopp», og korrigerer vanskeligheten. Han sier så «Start» igjen, og drillen forsetter. Når coachen ønsker å kommentere noe, sier han «Stopp», retter opp dette punktet, og sier igjen «Start».

Sluttresultat

Drillen gjøres til du ganske enkelt kan være der og behagelig KONFRONTERE en annen person.