

6.1 LÄS ARTIKELN

## Utbildning 0: Konfrontering

---

### Definition

*Konfrontering* är handlingen att kunna stå ansikte mot ansikte med någon eller något utan att undvika personen eller saken ifråga.

### Syfte

Denna övning lär dig att obesvärat KONFRONTERA en annan person.

### Position

Du och en annan person sitter mittemot varandra på ungefär en meters avstånd med öppna ögon.



## **Instruktioner**

Inget samtal förekommer. Detta är en tyst övning. Du sitter och tittar på den andra personen mitt emot dig utan att säga eller göra någonting. Du får inte prata, skruva på dig, fnittra, bli generad eller sömnig. KONFRONTERA OBESVÄRAT DEN ANDRA PERSONEN.

## **Vad man säger**

Coachen: "Börja" eller "Slut".

Coachen har två saker han kan säga. Varje gång den studerande inte håller sin position, sjunker ihop, blir medvetlös, rycker till, irrar med blicken, eller på något som helst sätt uppvisar en inkorrekt position, kan coachen hjälpa honom genom att säga "Slut" och korrigera svårigheten. Sedan säger han "Börja" igen och övningen fortsätter. När coachen vill kommentera någonting, säger han "Slut", reder ut saken och säger återigen "Börja".

## **Slutresultat**

Denna övning görs tills du helt enkelt kan vara där och obesvärat KONFRONTERA en annan person.