

Trening 1: Å få din kommunikasjon over

Formål

Denne drillen lærer deg å gi en kommunikasjon til en annen person slik at han mottar og forstår hva du spør om eller ber ham om å gjøre. Bare fordi du sier noe til en annen person betyr det ikke at han vil høre det eller forstå det. Kommunikasjonen din må være klar og høy nok til å bli forstått.

Posisjon

Du og en annen person sitter vendt mot hverandre på en behagelig avstand – omtrent en meter.



Instruksjoner

Denne drillen skal gjøres på følgende måte:

Finn en meget enkel eventyrbok, som *Alice i eventyrland*, som er den beste å bruke hvis man kan finne den, med en masse steder i fortellingen hvor det er brukt kommunikasjon. Med andre ord står det i bokteksten: «Han sa ...» og «Hun sa ...»

Du: Velg en setning fra boken. Les setningen til personen overfor deg, men utelat *han sa* eller *hun sa*.

For eksempel sier en setning i boken *Alice i eventyrland*:

«Nei, jeg vil se først», sa hun.

Når du leser setningen til personen overfor deg ville du si: «Nei, jeg vil se først.»

Du leser først setningen for deg selv. Tenk så setningen og gjør den til din egen tanke. Si så setningen til den andre personen som om det var din egen idé. Når du får den over til personen du sitter overfor skal den lyde naturlig, ikke som noe du bare leser høyt. Det skal også være høyt nok til at han kan høre deg og tydelig nok til at han kan forstå deg.

Coach: Når du er tilfreds med at det studenten sa ankom der du er, og du forstår det, si: «Fint.»

Få studenten til å gjenta ethvert utsagn som ikke ankom der du er, til du er tilfreds med at det gjorde det. Så anerkjenn ham og si: «Fint.»

Du: Når coachen sier «Fint», velger du en annen setning fra boken og fortsetter drillen og gjentar disse trinnene.

Talemønster

Coachen sier «Start» for å begynne drillen, «Fint» hvis kommunikasjonen er mottatt eller «Stopp» hvis kommunikasjonen ikke er mottatt. «Stopp» blir også brukt for å stanse for en diskusjon eller for å avslutte aktiviteten. Hvis drillperioden stanses for en diskusjon, må coachen si «Start» igjen før den gjenopptas.

Sluttresultat

Drillen gjøres inntil hvert av de følgende skjer:

1. Du føler at du er i stand til behagelig å gi en kommunikasjon som om den var din egen tanke.

2. Din kommunikasjon er mottatt av en annen person og forstått.
3. Coachen din er tilfreds med at du kan gjøre det.