

Training 2: Bevestigingen

Definitie

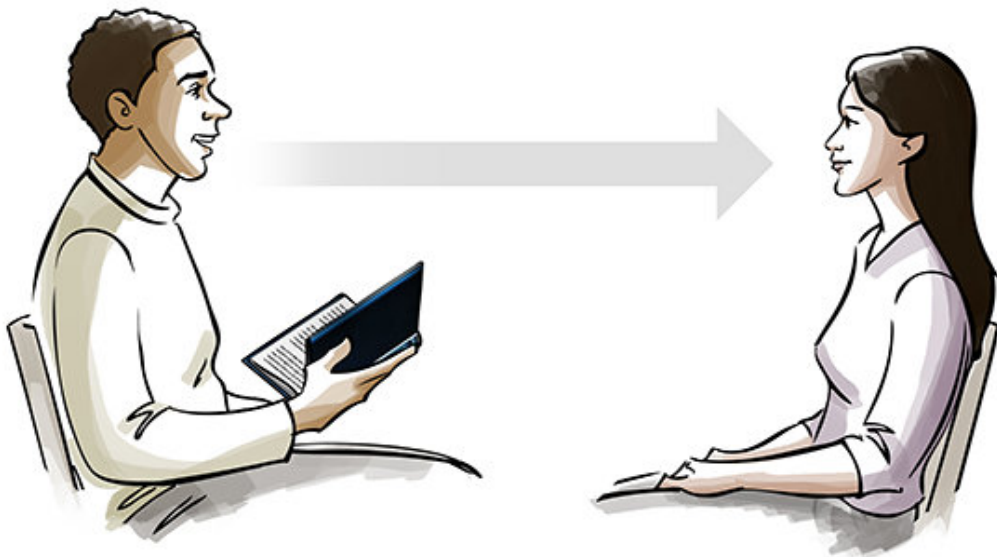
Een *bevestiging* betekent iets zeggen of doen om iemand anders te laten weten dat je zijn communicatie hebt gehoord en begrepen. Bevestigingen kunnen bijvoorbeeld “Heel goed”, “Oké”, “Prima” of “Dank je wel” zijn.

Doelstelling

Deze oefening leert je om datgene wat een andere persoon zegt, te begrijpen en te bevestigen. Het leert je ook dat een bevestiging een stop is, een einde van die communicatie, en niet een begin of vervolg van een communicatie.

Positie

Jij en een andere persoon zitten ongeveer een meter van elkaar af, tegenover elkaar.





Instructies

Deze oefening wordt als volgt gedaan:

Coach: Kies een zin uit een eenvoudig verhalenboek, zoals *Alice in Wonderland*, en lees die hardop aan de student voor, waarbij je het *hij zei* of het *zij zei* weglaat.

Jij: Bevestig wat de persoon zei.

Coach: Als je tevreden bent dat de student heeft bevestigd wat jij hebt gezegd, zeg je: "Prima."

Herhaal elke zin die niet werkelijk bevestigd was, totdat je tevreden bent dat de student gehoord en begrepen heeft wat je hebt gezegd en dat de bevestiging zodanig is gegeven, dat het de communicatie stopt. Zeg vervolgens: "Prima." Kies een andere zin uit het verhalenboek en ga verder met de oefening, waarbij je deze stappen herhaalt.

Woordgebruik

De coach zegt "Start" en leest een zin op. Hij zegt "Dat was 't" telkens wanneer hij vindt dat er een onjuiste bevestiging is gegeven. Hij geeft hem dan een nieuwe "Start" en herhaalt dezelfde zin. "Dat was 't" kan worden gebruikt om te stoppen voor een discussie of om de oefening te beëindigen. Als de oefening wordt gestopt voor een discussie, moet de coach, voordat ze wordt hervat, opnieuw "Start" zeggen.

Eindresultaat

De oefening wordt gedaan totdat elk van de volgende dingen gebeurt:

1. Jouw bevestigingen bereiken de andere persoon op zo'n manier, dat deze de communicatie beëindigen.
2. Jouw bevestigingen laten zien dat een communicatie is gehoord en begrepen.
3. Je coach is tevreden dat je dit kunt doen.