

8.1 LÄS ARTIKELN

Utbildning 2: Bekräftelser

Definition

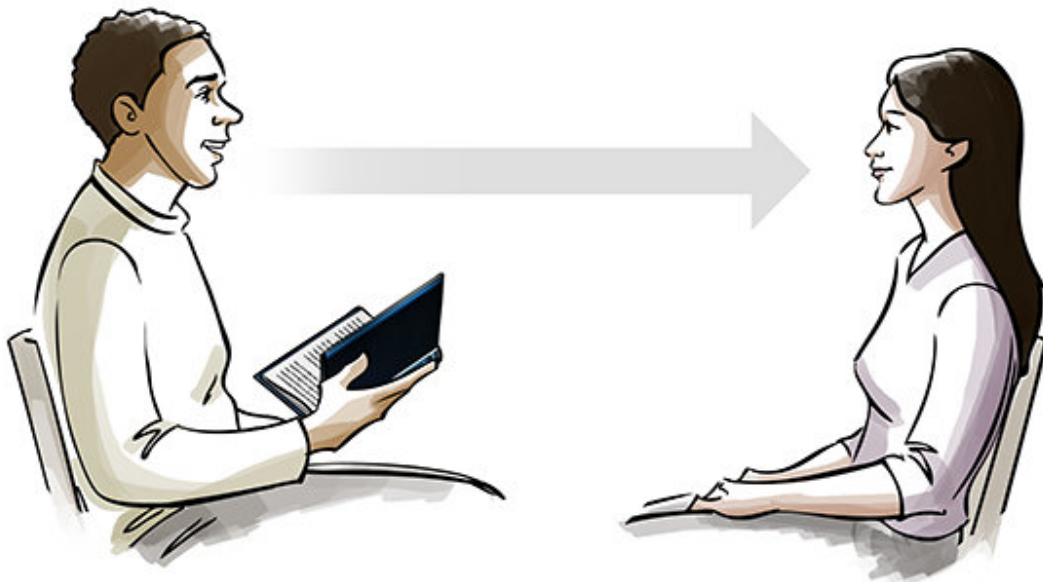
En *bekräftelse* betyder att säga eller göra någonting för att visa en annan person att man har hört och förstått hans kommunikation. En bekräftelse kan till exempel vara "Mycket bra", "Okej", "All right" eller "Tack".

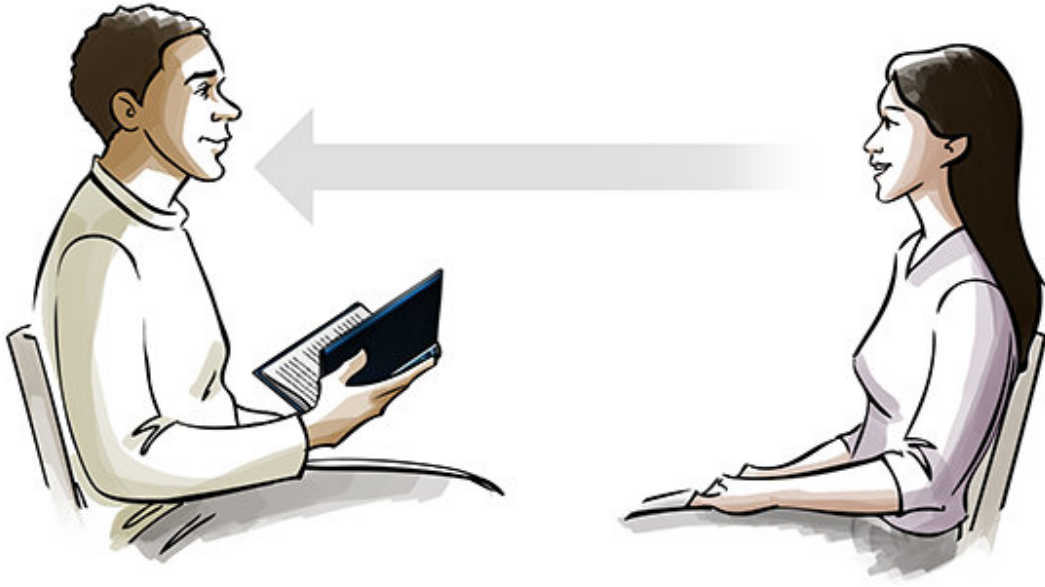
Syfte

Denna övning lär dig förstå och bekräfta vad en annan person säger. Den lär dig också att en bekräftelse är ett stopp, ett slut på den kommunikationen, inte en början eller en fortsättning på en kommunikation.

Position

Du och en annan person sitter ungefär en meter ifrån varandra, vända mot varandra.





Instruktioner

Denna övning görs på följande sätt:

Coach: Välj en fras ur en enkel sagobok, såsom *Alice i Underlandet*, och läs den högt till den studerande, men utelämna alla *sade han* eller *sade hon*.

Du: Bekräfta vad personen sade.

Coach: När du är övertygad om att den studerande bekräftade vad du sade, säger du "Bra".

Upprepa varje fras som faktiskt inte bekräftades, tills du är övertygad om att den studerande hörde och förstod vad du sade, och att bekräftelsen sades på ett sådant sätt att den avslutade kommunikationen. Säg sedan "Bra". Välj en ny fras ur sagoboken och fortsätt med övningen, och upprepa dessa steg.

Vad man säger

Coachen säger "Börja" och läser en mening. Han säger "Slut" varje gång han tycker att en oriktig bekräftelse gavs. Han ger honom sedan ett nytt "Börja", och upprepar samma mening. "Slut" kan också användas för att avsluta för en diskussion eller för att avsluta övningen. Om övningen avslutas för en diskussion, måste coachen åter säga "Börja" innan den återupptas.

Slutresultat

Övningen görs tills vart och ett av följande inträffar:

1. Dina bekräftelser når en annan person på ett sådant sätt att de avslutar kommunikationen.
2. Dina bekräftelser visar att en kommunikation har blivit hörd och förstådd.
3. Din coach är övertygad om att du kan göra det.