

Reviewing

Formål:

Refleksionsøvelse, evaluerings- og analyseøvelse, erfaringslære

Forberedelse:

- 4 kort, der symboliserer 4 F'er: Fakta, Følelser, Fund og Fremtid.
- Hvis der er udarbejdet retningslinjer, er de gældende.

Fremgangsmåde:

- De fire kort placeres i en firkant i hver sit hjørne.
- Der startes i 1) Fakta, så 2) Følelser, 3) Fund og 4) Fremtid
- Øvelsen bruges som feedback og erfaringslære på andre øvelser

Reflektionsspørgsmål:

Fakta: Hvad skete der? Hvordan gik I til opgaven? Faktuelle oplysninger!

Følelser: Hvad oplevede du undervejs? Hvad følte du? Hvordan var det?

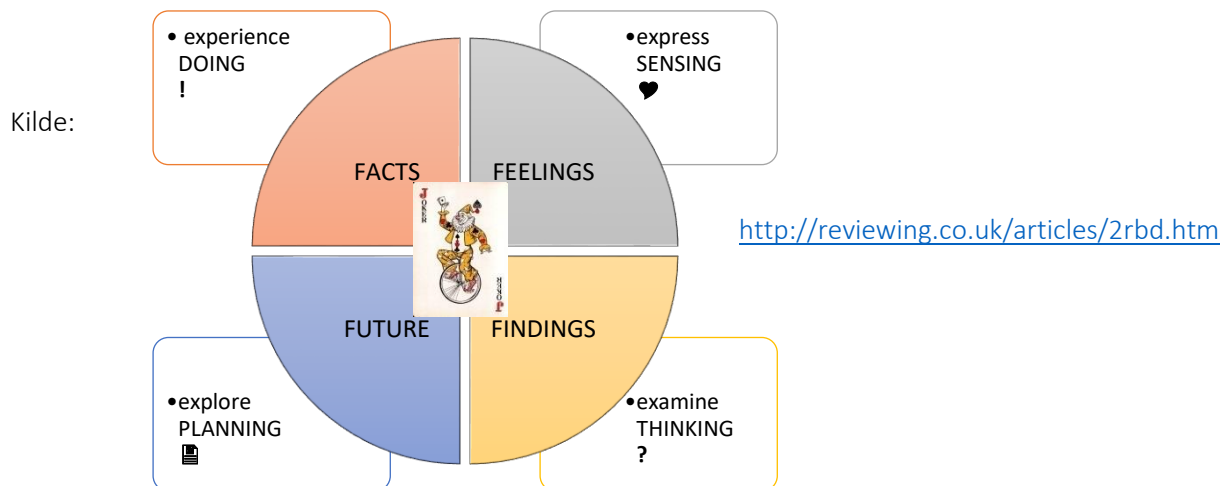
Fund: Hvad fandt I ud af? Hvad kan vi lære af øvelsen?

Fremtid: Hvordan kan vi bruge det vi lærte fremover?

Joker: Jokeren tager ikke modellen alt for seriøst. Stol på din egen dømmekraft, og spil dit eget spil

Variationer af øvelsen:

- Kombinér med Cooperrider
- Brug ord og billedkort (dialogles)
- Anvend Den kognitive diamant; Fakta, Følelser, Kropslige reaktioner og Adfærd
- Anvend Kernepunktsanalyse; Fakta, Følelser, Fortolkninger, Behov, Handling



U'et

Formål:

Kommunikation, dialog, refleksion, scatering, observation, sandhed, virkelighed.

Forberedelse:

- Et reb eller andet til at danne et U.

Fremgangsmåde:

- Marker et hesteskos formet U
- Lav skala med f.eks. plus i den ene ende og minus i den anden, en skala fra 1-10 eller lav eller høj grad, 0% til 100%, ja til nej.
- Alle deltagere placerer sig rundt i hestekoer alt efter, hvilket spørgsmål instruktøren stiller.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvordan oplevede du jeres samarbejde på en skala mellem 1-10?
- Hvad skal der til, for at du rykker dig fra dit tal og til et noget større? Mindre?
- Nu hvor jeg har placeret dig på 10, hvad er der så sket siden det gik så godt?
- Hvordan kan det være, at du ikke står på 1, men står på 8?
- I hvor høj grad lykkes øvelsen?
- Er svarene ens, forskellige, varierede?
- Lykkedes øvelsen? Ja-Nej?

Variationer af øvelsen:

- Lav Uer liggende, stående, siddende, flydende
- Hav ryggen til hinanden
- Hav bind for øjnene
- Lav Uet nonverbalt, med anvendelse af kropssprog

Se evt. inspiration på YouTube her: [Hestekoer](#)