

Coaching i organisationer

Kapitel 8

Øvelse

### **5F – modellen**

Ud fra de mange strukturmodeller, du netop i kapitel 8 er blevet præsenteret for, skal vi **med udgangspunkt i 5F-modellen** træne kendskabet og anvendeligheden til de øvrige modeller. (undtagen 5F- modellen).

I skal gå sammen i 3-mandsgrupper. Mens de to af jer coacher hinanden, skal den 3. person notere sig de væsentligste konklusioner for de enkelte modeller på flipover. Øvelsen er færdig, når samtlige 3 personer er blevet coachet. I kan evt. præsentere jeres konklusioner for de øvrige på holdet.

Spørgsmål til de enkelte faser skal du selv formulere, og nedenfor er der givet et par eksempler. Lav selv yderligere spørgsmål.

#### **Fokusér:**

Hvilken model kunne du umiddelbart tænke dig at fordybe dig i?  
Hvilke dele af modellen skal du især fokusere på?

#### **Forstå:**

Hvad er dit nuværende indtryk af modellen og dens anvendelighed?  
Hvordan har du fået kendskab til den?

#### **Forestil:**

I hvilke situationer kunne du forestille dig at bruge modellen?  
Hvordan kan du forestille dig at kunne beherske denne model?

#### **Fastslå:**

Hvordan kan du øve denne model yderligere?  
Hvilke mål kunne du sætte for dig selv?

#### **Frigør:**

Hvad er det første du går i gang med?