

Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 11 2015

1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	10
Ganska värdefull	2
Godtagbar	0
Ej godtagbar	0
Utan värde	0

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag har vuxit som person. Ökad självinsikt och förståelse för andras beteende. Det bästa jag varit med om.
- Jag förstår att mycket hör ihop. Jag upplever förändringen hela resan mycket tydligt.
- Jag har lärt mig mycket och min förhoppning är att jag ska kunna använda det hemma.
- Den har givet mig en bättre självinsikt och självkänsla samt att jag känner mig mer säker i min roll som ledare.
- Har fått massa verktyg som jag kan använda hemma.
- Jag har verkligen omfamnat kursen och gått in med ett blankt papper för att lära mig så mycket som möjligt.
- Jag har öppnat mig så mycket för andra för att bidra och för att få bidrag.
- Den gav mig självkänedom.
- På grund av att jag fått en bra insikt om vad jag kan ge andra och var jag kan börja.
- Jag har inte hunnit reflektera tillräckligt mycket och det återstår att se om jag tar tiden hemma, vilket behövs för att inte förlora värdefulla insikter.
- Det är helheten som gör resultatet. Handledarna, innehållet och inte minst deltagarna. Det man får med sig är användbart i hela livet i alla relationer.
- Mycket givande.
- Väcker många tankar om eget och andras beteende.

2. Hur bedömer du dina egna insatser under kursen

Mycket värdefull	8
Ganska värdefull	3
Godtagbar	1
Ej godtagbar	0
Utan värde	0

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag har tagit en aktiv roll i gruppen och utmanat mig själv och andra efter bästa förmåga.
- Den feedback jag fått är att jag bidragit med min erfarenhet men även genom att jag tydligt visat att jag utvecklat mig och jobbat aktivt med det.
- Jag har aktivt reflekterat - utifrån den positiva feedback alla gett till mig om att jag visade mina känslor första dagen så har alla sagt att det var betydelsefullt och när jag ser när andra öppnat sig kan jag se att det var betydelsefullt/värdefullt.
- Jag har fått insikt och lärdom om mig själv och min påverkan/betydelse för en grupp som jag inte trodde var möjlig.

- Fått insikter och bekräftelser på och om mig själv. Har fått kunskaper om mig själv som jag inte tror jag kunnat få på annat ställe.
- Har fått egenskaper om mig själv belyst så att jag kan ändra på dessa.
- Att andra har växt av saker jag sett och sagt i gruppen.
- Jag har tagit till mig gruppen och feedback, sett min egen betydelse och beteende hur det påverkar andra.
- Jag har ändrat min självbild, har varit ärlig mot mig själv och andra och har tänkt till i feedbacken.
- Började lite undrande och trevande men tog för mig lite mer i slutet av kursen.
- Jag har satt mig i obekväma situationer, sagt vad jag tänkt och tagit plats, sett hur mina ansträngningar påverkat andra att ta samma steg.

3. Vad har du upplevt som mest värdefullt med kursen?

- Självinsikt och bra verktyg att ta med sig.
- Fått en mycket större självinsikt om hur jag behöver förändra mitt beteende för att få både mig själv och andra att utvecklas och växa.
- Feedbacken som lett till ökad självkänedom.
- Mest väderfullt för mig har varit att känna en sådan otrolig gemenskap med ett gäng vilt främmande människor.
- Det ha gett mig en insikt om att jag ger mycket inspiration till andra.
- Den varma gemenskapen.
- Att få och ge feedback som bidragt otroligt mycket till min egen utveckling.
- Att få lära känna och utvecklas med så fina människor.
- Har fått en mycket bra bild av gruppens utveckling och fått en större självinsikt.
- Att jag blivit säkrare som människa för att andra har sett mig och uppskattat mig för den jag är.
- Hur en grupp kan växa på så kort tid.
- Att jag förstått mitt beteende och inte blivit upplyst om det.
- Har efter lång startsträcka blivit lite bekvämare i mitt förhållande till utbildningen.
- Feedback. Mitt blinda fönster har belysts och jag har fått många aha-upplevelser.

4. Vad har du upplevt som minst värdefullt med kursen?

- Svårt att hitta något konkret. Det är helheten som gör att det blir värdefullt, precis som en grupp.
- Tiden för reflektion även om de fulla dagarna har sitt syfte.
- Finns inget jag ser som minst värdefullt.
- Det finns inget jag kan påpeka.
- Inget?
- Ingenting
- Stolarna.
- Stolarna.
- Uttröttningstaktiken. Ingen tid att koppla av på kvällarna.
- Förstår inte varför vi hade tyst lunch.

5. Skulle du kunna rekommendera andra att gå UGL?

Ja	12
Nej	0

Varför?

- Utvecklande och nyttig, för framtida relationer både privat och yrkesmässigt.
- Den är lika värdefull oavsett ålder, ledarroll eller position i organisationen.
- Det är mångfalden och olikheterna som gör att resultatet blir så bra. Risken, om man skulle gå en annan kurs med deltagare från samma branch eller yrkesgrupp är att det inte gav så mycket.
- Tillför något för vem som helst.
- Den ger självkänedom på ett fint och bra sätt.
- Du kommer att lära dig så otroligt mycket om dig själv och om hur relationer påverkar andra människor.
- Med verktygen vi har fått kommer jag att kunna bli en ännu bättre ledare. Har även vuxit som person - för man växer som människa.
- Utvecklande.
- Unikt lärande, bra men lite tid för att få sidospår (egen tid)
- Vet ej, måste nog få tid på mig att utvärdera metod och tillvägagångssätt.
- Självkänedom, förståelse för hur grupper fungerar och vad de behöver.
- Otroligt utvecklande.

6. Feedback till handledarna:

- Bra och kunniga.
- Mycket bra. Handleder gruppen och individer framåt precis i takt med deras behov.
- Jag har tagit med mig hur ni vågat visa era känsloreaktioner och jag har inte tappat min tilltro till er kompetens.
- Otroligt omtänksamma, pålästa och duktiga. Ville egentligen ha mer handledning under tiden men förstod senare att det inte var meningen. Tycker att ni båda är älskvärda människor.
- Ni har gjort ett bra jobb och belyst det som varit negativt hos mig som ger mig en möjlighet att förändra mitt beteende.
- Otroligt varma och känslomässiga och intellektuellt engagerade. Suverän pedagogik. Ni har min fulla beundran.
- Ni har båda gjort ett fantastiskt arbete. Ert lugna sätt har fått mig att känna trygghet.
- Ni har varit underbara. Tack vare er och er värme har jag utvecklats positivt.
- Lite ostadigt på måndag förmiddag, sedan bara toppen.
- Bra feedback hela tiden. Förklarar bra och får oss att känna oss trygga. Handledarna påverkade att jag öppnade mig.
- Har stöttat och hjälpt mig att komma vidare när jag bett om hjälp vilket har hjälpt mig vid ett flertal tillfällen.
- Tack för den bekräftelse jag fått från de frågor jag ställt. Ni har använt aktivt lyssnade tror jag och låtit mig komma på svaren. Tack!

7. Övrigt

- Känner mig privilegierad som fått möjlighet att delta i denna utbildning.
- Tack för en perfekt vecka!
- Vill tacka för att få förmånen att lära känna er alla. Det är med vemod jag lämnar denna grupp.
- Just nu är det alldeles fullt i huvudet och att skriva ner vad jag klart tänker.
- För mycket stillasittande och för lite frisk luft.