

Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 23 2015

1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	11
Ganska värdefull	1
Godtagbar	
Ej godtagbar	
Utan värde	

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Självkänedom.
- Jag har fått lära mig så mycket om ledarskap och gruppdynamik så att hjärnan kokar.
- Kursen ger en enorm inblick och förståelse om mig själv, första steget i utveckling. Dessutom har kursen lärt mig hur jag skall arbeta med mig själv för att komma vidare i utvecklingen.
- Man får bra koll på sina brister och vad man behöver utveckla.
- Personliga utvecklingen. Förståelse för grupperns utveckling.
- Att jag har fått tid till självreflektion och tagit emot och gett konstruktiv feedback till nya människor, både introverta och extroverta.
- Jag vet inte idag hur mycket värde jag fått, men jag gissar att det kan vara mycket, när jag väl förhållit mig till erfarenheten.
- Jag har fått verktyg hur jag skall leda och fungera i min vardag.
- Att den kunskap jag fått är direkt praktiskt tillämpbar.
- Väldigt utvecklande för mig, har vetat vad jag behöver utveckla hos mig själv sedan tidigare. Nu vet jag hur jag ska göra.
- Jag tror att aha-upplevelse som jag har haft under veckan kommer att hjälpa mig att utvecklas som människa.
- Den har gett mig jättemycket. Både verktyg och nya insikter som jag kommer att använda som ledare, men även i mitt privatliv.

2. Hur bedömer du dina egna insatser under kursen

Mycket värdefull	4
Ganska värdefull	6
Godtagbar	2
Ej godtagbar	
Utan värde	

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Har försökt att aktivt delta och arbeta med mina mål. Har fått ökad självkänedom.

- Jag tycker att jag har utvecklat mig själv, kommit på god väg, dock inte bidragit så mycket till gruppen. Enligt feedback så har jag ändå bidragit med vissa delar till gruppen ändå. Värme, känslor, våga stå upp och utmana mig själv inspirerade några och det är jag jätteglad för.
- Allt jag gör påverkar i någon mening och efter ett par dagar kände jag mig mer delaktig vilket ökar insatsen.
- Jag har fått många bra tips som jag kommer att ha stor nytta av mitt fortsatta ledarskap.
- Erhållit många olika insikter över mitt eget agerande i flera olika situationer. Självbilder verifierade och även inte helt överensstämmande, vilket skapat många delar att jobba med.
- Jag tycker jag har försökt bidra efter egna förmågor och visa mina svagheter i gruppen.
- Mina förväntningar var oklara innan. Mycket osäker under kursen hur jag skulle bete mig. Föll in i några slentrianbeteenden jag kanske ska se över.
- Jag har lyssnat aktivt och försökt förstå vad övriga gruppmedlemmar känner och har för behov. Jag har aktivt framfört vad jag tycker och känner.
- Påverkat gruppen socialt. Deltagit aktivt. Inte undvikit något moment.
- Jag har fått feedback på att jag hade kunnat uttrycka mer åsikter och känslor. Hade jag gjort det hade det blivit mer givande för gruppen.
- Jag har varit aktiv under alla gruppövningar men hade kunnat reflektera ännu mer över skeenden och beteenden under veckan.
- Det har gett mig nya synvinklar, bl.a om hur jag upplevs och jag hoppas att jag också har gett och delat med mig till mina kompisar.

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

- Metodiken att först få uppleva (utsättas). Arbetet med personlig utveckling och sen återblicka och förstå varför.
- Lyssna-aktivtövningen var ”jättebra”. Feedbackövningarna var ”jättebra”. Gruppstadier. Lärandet om hur man är och agerar i grupp.
- Att självbilden stämmer på ett antal punkter och skevar på några – utvecklingspotential!
- Att jag utmanade mig själv till slut och läste en sångtext inför gruppen STÅENDE.
- 1. Ökad självkännetdom
- 2. Ökad insikt i gruppdynamik. Grupp 1,2,3,4,5-beteende.
- 3. Coaching
- 4. Feedback
- Feedback på mitt beteende och förståelse för gruppdynamik och gruppens utveckling – värdet av det.
- Självisikt. Bra verktyg för feedback. Jag-budskap.
- Självkännetdom över hur min egen insats påverkar hur gruppen fungerar.
- Funderingar om mitt sätt att möta budskap med ifrågasättande och resonemang. Min enkelspårighet under kaosövningen. Reflektioner om att vara arg.
- Reflektion och tvingas att vara kvar i situationen trots att den stundtals är jobbig. Kompetenta ledare.
- Feedbackövningarna (3 st) som har gett mig mycket tydliga aha-upplevelser.
- Mina AHA-upplevelser som jag fått genom processen och feedbackövningar.

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

- Känner inte att något var mindre värdefullt än något annat.
- Jag hade fått ut mer om vi haft någon timma mer att sova. De långa dagarna är det som jag upplevt minst värdefullt.

- För lite pauser vilket gjort det svårt att orka koncentrera sig stundtals. Något för mycket teori. Jag önskar mer praktik.
- Visst utdelat material som inte gicks igenom, t.ex jämställdhet och diskriminering.
- Allt eller inget. Det hänger ihop.
- -
- Aktivt lyssnande var det som gav mig minst. Har redan mycket förkunskap, men det var nyttigt att träna på öppna frågor.
- Värderingar.
- Allt velande varje gång vi skulle välja grupper. Jag var inte bättre på något vis själv för jag hade ingen bra taktik själv. Det var likadant varje gång, lite frustrerande.
- Inget.
- Mycket svår fråga för allt hänger ihop ☺.
- Mängden material att ta till sig, blir mycket information att hantera.

5. Skulle du kunna rekommendera andra att gå UGL?

Ja	12
Nej	

Varför?

- Det känns oerhört viktigt att få den här erfarenheten som UGL ger, för att effektivt leda och vara delaktig i gruppen.
- Man får mycket bra insikt hur man är i grupp. Upptäcker brister och tillgångar hos en själv.
- VÄLDIGT GIVANDE I MÅNGA ASPEKTER! Utvecklande som person. Stor förståelse för gruppdynamik.
- Jag tycker at jag lärt mig mycket bl.a om mig själv. Mycket litteratur att ta med hem och läsa, träna in i hjärnan, grupparbeten i stora – små grupper var också lärorikt och fantastiska handledare + att man får mycket huvudvärk.
- Ökad självkänedom. Förstå gruppdynamiken.
- Alla behöver personlig utveckling och UGL är givande för alla!
- Otroligt utvecklande för min personliga utveckling. Spännande och en del aha-upplevelser. Enkelt att praktisera kunskapen i vardag, både privat/jobb.
- Vi behöver förstå hur vi fungerar både som individer och som grupp.
- I rätt situation tror jag det kan vara mycket värdefullt med upplevelsen i UGL.
- Jag har fått både värdefulla aha-upplevelser och ny kunskap om teorier och verktyg.
- Fantastisk möjlighet att utveckla sig själv och få självkänedom, lära nytt och får AHA-upplevelser med vägledare.

6. Feedback till handledarna:

- Närheten och lugnet från handledarna gjorde mig trygg, även om jag samtidigt var rädd i gruppen. Jag kände en enorm tillit till handledarna.
- Jag tycker det var bra att man inte blev för hårt pressad om man var osäker på att uttrycka sig.
- Oerhört kompetenta och förmåga att engagera genom små enkla medel.
- Jag beundrar ert tålmod alla gånger ni fick ”hjälpa till” med gruppindelningarna. Ni är skitjobbiga emellanåt, men efteråt förstår man varför. (För det mesta i alla fall.)

- -
- Fortsätt så här! Väldigt bra!!!
- Fantastiskt bra jobb. Bra upplägg och ni kompetterar varandra bra. Inspirerar. Skapar engagemang och intresse.
- Tack!
- AnnaCarin upplevde jag som et stöd hela tiden. Hon var lätt att tala med. Sven-Olof var först underhållande men besvärlig, men mycket lätt att tala med efter vändningen.
- Nej.
- Ni har gjort ett bra jobb!
- Haft en fantastisk bra upplevelse här. Ni är skickliga och tydliga och jag har lärt mig jättemycket. Tack!

7. Övrigt

- Lite mer tid för reflektion och vila hade jag behövt.
- Svårt ge feedback direkt under kursen. Jag checkade ut lite mentalt från mitten onsdag.
- Trött men väldigt nöjd med veckan.
- Gott kaffe och sköna sängar. Bra och personlig service.
- Det har varit en omvälvande upplevelse denna veckan. Pain in the ass och solskensstunder. Hjärnan/huvudet känns som det är fullt av gungfly.