

# Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 35 2015

## 1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	11
Ganska värdefull	
Godtagbar	
Ej godtagbar	
Utan värde	

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Bra verktyg att kunna fortsätta jobba med.
- Insikter och verktyg kring egen och grupputveckling. Bara att prata om känslor, värderingar är ett stort steg. Att bli utmanad och anta utmaning. Spegling i andra människor.
- Att få spegling av mina kurskamrater. Att få tid att reflektera över olika beteenden.
- Intensiv, upplevelsebaserad som därmed bidrar till förlängd behållning av kursen.
- Har fått nya och effektiva verktyg i mitt fortsatta ledarskap, har fått möjlighet att bli speglad i mitt ledarskap, har fått en möjlighet att reflektera över min frånvaro, få feedback och distans till vardagen!
- Så fantastiskt mycket jag lärt mig. Förväntningar har överträffats. Glädje.
- Det är genialt att uppleva det vi pratar om. Kunskaperna sätter sig på djupet och det blir tydligt och skapar möjlighet till omedelbart lärande och förståelse.
- Det vilar en tydlighet över strukturen som får mig att fokusera på det jag/vi ska. Det får mig att våga då jag vet ramarna. Blir trygg av relationella och administrativa regler. Kul! Lärorikt. Hej J\*\*\*\* (namn) liksom!
- Tuff men rolig. Psykiskt krävande stundtals men värdefullt.
- Alla aha-upplevelser – sett massor av saker jag har att förbättra i både mig själv som person och förhoppningsvis den ledare jag vill vara.
- Verktyg och förståelse/behov tydliggörs så en grupp kan skapa en egen arena.
- Upplevelsen av gruppdynamiska situationer och lärdomen av dem. Förmågan att paketera, ge och ta feedback. Personlig utveckling.

## 2. Hur bedömer du dina egna insatser under kursen

Mycket värdefull	6
Ganska värdefull	3
Godtagbar	2
Ej godtagbar	
Utan värde	

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Att öppenhet, tillit och engagemang har gjort det möjligt att utvecklas.

- Vågade inte öppna upp riktigt i början (skam, trötthet, oförmåga)
- Val av beteende och framtoning . Fanns av mig upplevda hinder i gruppen vilket gjorde att jag satte upp försvarssköld. Tappade energi och tempo. SYND!
- Jag har lyssnat intensivt. Jag har delgivit mina tankar, synpunkter och följt instruktioner och regler! Jag kunde frågat mer och varit mer ”olydig” för att utvecklas mer.
- Inser att resultatet av kursen är ett resultat av enskilda deltagares engagemang. Har varit relativt fokuserad men ”glidit iväg” ibland till jobb och relation.
- Jag anser mig ha engagerat mig så gott jag kan under veckan. Försökt ge allt av mig, även om det ibland har varit tufft och svårt.
- Mina egna insatser har varit oerhört värdefulla för mig själv i min utveckling som ledare och människa. Mina kurskamrater har berättat för mig att jag varit mycket värdefull för dem.
- Vill framåt (hela tiden ☺). Utmanar mig och andra.
- Genom att dela mina åsikter och värdeingar på ett nyanserat sätt.
- Har för min del varit oerhört värdefullt både personligen och i min yrkesroll. Många värdefulla verktyg att använda i livet – men framför allt den feedback jag fått under veckan från gruppen.
- Jag vågade möta min rädsla och delge gruppen, vilket ökade tryggheten och tilliten mellan oss som grupp.

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

- Den insikt och självkänedom som kommit med kursen.
- Det upplevelsebaserade lärandet. Att jag påbörjat en resa!
- Feedback från deltagarna.
- Att kursen utgår från ett ”upplevelse”-tänk och ej i föreläsningsform.
- Reflektion, spegling och verktyg.
- Insikterna om mig själv – Varör jag har det fokus jag har – Vad som driver mig.
- Insikten att alla har rädslor att inte räcka till att brottas med, att mina kurskamrater gillar och vill ha mer av mig och det jag säger.
- Se mig själv i en grupp. Se mig själv och mitt ansvar. Ser hur forcerad jag är och ”för mycket plats jag tar” .INSIKT att jag inte kan ”bekämpa” fram det hos någon. Gå med, istället vänta in <3.
- Få möjligheten att vara helt öppen med sig själv ”riskfritt”. Oerhört kraftfullt med att ingen känner någon annan. Utvecklande feedbacken – både att ta och att ge. I yrket – stadierna i en grupp och uppleva några av dem!
- Att få testa mitt beteende och gruppens beteende utifrån en verklig händelse och upplevelse. Många ”aha”-upplevelser! (Att våga möta mina rädslor och se gruppens utveckling utifrån medlemmarnas öppenhet.)
- Uppleva och observera situationer av gruppstadierna och händelser.

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

- Sömnbristen ☺
- Hårt tidsschema sliter på koncentration.
- Långa dagar, vilket givit sömnbrist och gjort det än svårare att komma rätt.
- Vi kanske hade behövt pushas lite mer åt konflikt men det är ju riskfyllt oxå...Svårt.
- Har mer att göra med upplägget, men sömnbristen har varit ett problem eller ett hinder, men samtidigt utvecklande att lära sig med den i bagaget.

- Jag upplever alla delar, stora som små, som viktiga beståndsdelar i hela upplevelsen. Svar: Inget!
- Kan inte komma på något ☺
- En svår fråga men skulle vilja att vi i grupputvecklingsfas tog mer fart. Att fler vågade mer.

## 5. Skulle du kunna rekommendera andra att gå UGL?

Ja	11
Nej	

### Varför?

- Det är en resa du sent glömmet.
- Utvecklande på många sätt.
- Självkännedom.
- Ökad självinsikt. Förstå grupputveckling och gruppdynamik.
- Livet är ett livslångt lärande och en möjlighet till ständig utveckling.
- Otroliga AHA-upplevelser. Underbara insikter. Fantastiska stunder. Glädje. Tårar. Superskön lättnad. Många känslor som kommer fram och befriar.
- Otroligt självutvecklande. Mycket lärorikt att själv uppleva de olika utvecklingsstadierna och sedan kunna se tillbaka och reflektera/lära sig.
- Utbildningen är otroligt givande för den personliga utvecklingen och ledarskapet. Jag har klivit över det som länge hindrat mig och jag har nya härliga verktyg för vägen framåt.
- Chansen – Ta den. Möter dig själv i en spegling med och runt andra...
- En enorm möjlighet till utveckling av sig själv och få kunskaper i ledarrollen – oerhört viktiga sådana. Ingen borde ha chefstjänst utan att ha gått UGL på Bohus-Malmön! ☺
- För att på ett kontrollerat sätt bidra till att personen utvecklas och utforskar grupper samverkan och betydelse för egen utveckling.

## 6. Feedback till handledarna:

- Bra handledare med stort tålamod.
- Bra!
- Bra team. Vet vad det talar om. Ger endast kommentarer när det behövs.
- Grymt bra kurs.
- Upplevde under måndag-tisdag AC:s inlägg som otydliga och ”sega”. Det tog sig rejält för att mot slutet vara en bra mix av två drivna handledare!
- Upplevde att de hade en bra känsla i när de valde att coacha oss. Härlig humor och varma, men samtidigt uppfriskande strikta.
- Än en gång – TACK! Hoppas Sven-Olof att vi träffas nå mer gång – du imponerar på mig! AnnaCarin – vi ses i september!
- Tack! Ni inger ett starkt lugn som bidrar till en trygg miljö.
- Ibland var det tufft för mig med tuffa kommentarer från SO, samtidigt förstår jag att det är för att utmana mig i det jag behöver och ibland tar det en stund innan jag förstår det syftet.

## 7. Övrigt

- Fler processvandringar. Passar mig bra.
- Stort och innerligt tack, det här var precis vad jag behövde! Är så glad, ödmjuk, tacksam och stolt över min vecka här.
- Behöver tänka och ber om att få återkomma med ett svar här. Jag är lite för uppfylld av det här just nu. Typ kär i alla 11+2 ☺.
- Jag hoppas att jag kan påverka många att gå utbildningen!
- Tack för upplevelsen – utan tvekan min största personliga utveckling om jag ser till utbildning.