

# Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 48 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.

- Jag fick mycket med mig hem som jag ska tänka på och som jag tror kommer vara bra för mig i arbetet och privat.
- Med nya insikter och en rik verktygslåda kommer jag ha mycket att smälta och använda och öva på hemmaplan. Och det kommer stärka mig i olika situationer när jag är ledaren.
- Jag har fått många ”verktyg” att jobba med för att bli en bättre och bättre och mer förstående medarbetare och ledare.
- Första gången jag på riktigt förstått gruppdynamik. Värdefullt med två handledare som kunde coacha och förklara vad som händer.
- Jag har fått insikter både om hur jag kan agera på ett annorlunda sätt och hur en grupp fungerar.
- Äntligen förstått gruppens utveckling. Mycket bra för hemmaplan. Fick på ett odramatiskt sätt ta tag i mitt mörker – mina svagheter – och vågar nu aktivt utmana mig själv att jobba med dessa. Att fråga (komm, feedback, inte tolka, ifrågasätta) är något jag bär med mig starkt från denna kurs.
- Efter varje situation eller efter känsliga moment hade AnnaCarin och Sven-Olof alltid något sätt att förklara eller kommentera.
- Jag hoppas kunna bära med mig kunskaperna ockh så småningom använda en del av dem.
- Att det är en unik kurs där jag både fått gå igenom grupputveckling och kunnat reflektera över mig själv med hjälp av andra i gruppen.
- Kunskapen är så värdefull i mitt arbete, fritid och familjesituationer.
- Goda insikter om mig själv. Bra verktyg att ta med sig hem.
- Därför att jag fått uppleva exempel på hur grupper fungerar i olika stadier.

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

Mycket värdefull	3
Ganska värdefull	4
Godtagbar	5
Ej godtagbar	
Utan värde	

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag känner att jag bidragit mer och mer under veckan. Tycker jag kunde gjort mer tidigare.
- Jag har, med en dipp i början på veckan, ansträngt mig till fullo.
- Jag har lyssnat och reflekterat över alla ämnen som tagits upp. Jag har försökt utifrån min förmåga säga och göra och uttrycka det jag känt och tänkt. Både jag själv och andra har lärt sig av mitt beteende.
- Mina tankar och idéer har bidragit till gruppens måluppfyllelse.
- Mycket tuff start och att jag inte kunde bidra så mycket.
- Jag har ansträngt mig till 100% att förstå och engagera mig. Varit ifrågasättande när jag behövt svar, delat med mig av mina erfarenheter och kunskap.
- Jag borde ha delat med mig mer i helgrupp.
- Jag tycker jag har deltagit efter bästa förmåga.
- Jag delade de erfarenheter som jag trodde var relevanta. Jag var med och engagerad över alla fem dagarna.
- Jag har varit engagerad och lyssnat. Har inte vågat/haft behov av att vara i ledarroll i gruppen. Har ibland känt att jag inte haft något att komma med.
- Skulle släppt loss mer. Vågat konfrontera känslor och motstånd från andra i ett tidigt skede. Önskar jag hade frågat och frågat om allt jag undrade över med en gång.
- Tagit aktiv del. Vågar ifrågasätta, men har inte alla gånger lett någonvart. Har inte tillräckligt öppet beskrivit mina känslor. Behöver fråga och förstå de övrigas åsikter. Vänt mig till handledarna för ofta och t.o.m. om ”fel” saker.

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

- Att efter uppgifter gått igenom processen och förklarat/kommit fram till varför saker blev som de blev.
- En hel del självinsikt och konstruktiv feedback. All positiv feedback jag fick!
- Mina aha-upplevelser kring att t.ex jag ”tolkar för mycket”, viker mig för lätt och ibland agerar ambulans.
- Att återigen få höra att konflikter/meningsskiljaktigheter skall lyftas för att utveckla, inte hållas ned.
- Mycket AHA-upplevelser. Lärt mig redskap för att ge och ta emot feedback. Det är ”OK” att inte alltid prata.
- Att kommunicera, lyssna färdigt, inte tolka, lita på folk.
- Att jag lärt mig, fått vara med om en resa i grupp utveckling. Samtidigt som jag fått äran att få feedback på mina egna beteenden och kunnat reflektera över dem.
- Gruppens utveckling. Hur kommunikationsutveckling har förändrat hur gruppen arbetar. Utvecklande feedback och jag-budskap ger gruppen ett verktyg att våga angripa hinder för utvecklingen. Processdiskussionerna mycket givande!

- Jag har fått bättre självkänedom. Förstår gruppdynamik bättre och hur relationer, kommunikation osv påverkar. Lärt mig mycket om att ta och ge feedback.
- Självinsikt. Feedback på beteende jag inte tidigare förstått hur det påverkar gruppen. Förstått att alla frågor måste tas INOM gruppen. Upplevelsebaserad förståelse om olika stadier. Feedback!
- Hur jag skall ge och ta emot feedback på ett bra sätt. Hur de olika stadierna i gruppen fungerar. Att jag är ansvarig för vad som säjs i gruppen.
- Att fått uppleva känslorna och situationerna i gruppen. Hur starkt jag låter mig påverkas av andra människor.

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

- Vissa uppgifter råkade vi utföra för bra (...), och då blev resultatet så givande. Otur? Homogen grupp? Tillfällighet?
- Kan jag inte bedöma. Allt har varit lärorikt.
- Kan inte finna något, då allt bidrar till helheten som det känns.
- Mycket tid till att det inte hände något i diskussionerna (t.ex 2-timmarsövningen). Blev enklare med konkret övning som 42-minutersövningen.
- Inget, men önskar att vi alla tagit större ansvar för utvecklingen av gruppen.
- -

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

Ja	12
Nej	

#### Varför?

- Därför att kursen ger en upplevelse och därmed djupare förståelse om hur grupper fungerar.
- Gav mer än jag vågade hoppas.
- Mycket insikt om mig själv. Hur jag reagerar i grupp.
- Man lär känna sig själv och hur man påverkar andra och påverkas av andra i gruppssammanhang. Viktig lärdom för alla typer av situationer.
- För att få uppleva och därmed förstå hur starka "mekanismer" det finns när en grupp ska utvecklas och bli effektiv/produktiv.
- En utbildning som kan ge dig kunskap i ditt liv.
- Många människor skulle ha nytta av dessa kunskaper.
- Det är en unik chans att både lära sig om grupper utveckling och ge mer kunskap om hur jag fungerar som person.
- Efter flera ledarskapsutbildningar så sätter UGL huvudet på spiken och för mig att förstå och lära mig på riktigt genom upplevelsebaserad inläring! Oslagbart!
- Bra verktyg i arbetslivet hur grupper förändras. Många aha-upplevelser.
- Fantastisk möjlighet att med själ och hjärta förstå gruppdynamik. Ökad självkänedom. Personlig utveckling.

## 6. Feedback till handledarna:

- Jag tycker att ni hjälpt mig och gruppen väldigt mycket och uppskattar att det gjorts med en otrolig värme och med mycket humor.
- Bra blandning med teoripass och ”interventioner” – stopp och kommentarer.
- När ni S-O och AnnaCarin förklarar teorier eller vad som hände känner jag mig upplyst för jag har ett behov av att lära och förstå, så jag önskar att ni fortsätter bidra till en sundare värld! Er kompetens och ert samarbete är grymt imponerande.
- Mycket bra. Vill inte att ni ändrar något.
- Bra genoförande där handledarna visat prov på bra timing och bakomliggande kunskap. Vissa ord har varit svåra att förstå. (Mitt ansvar att fråga!! Jag vet ☺)
- Känns äkta och engagerade. Imponerad av hur mycket ni registrerar.
- Professionella, kunniga, trevligt, kändes väldigt bra och accepterat.
- Bra med interventioner och att ni ibland ledde oss in på rätt spår när vi snöade in på VAD istället för HUR. Mycket kunniga vilket ger högt förtroende. Samspelat vilket ger bra flyt i kursen. Proffsigt och personligt!
- Finns det något som ni kunde gjort annorlunda? Har vår grupp kunnat komma längre i sin utveckling? Jag tycker ni har varit fantastiska!
- Bra diskussioner. Gick lite för långsamt framåt ibland.
- Tack för en bra kurs! Jag har växt som människa även om det var ångestladdat stundtals ☺.
- Kunniga, skapade trygghet. Oerhörd förmåga att se skeenden och beteenden och utifrån dessa coacha gruppen vidare.

## 7. Övrigt

- TACK!
- Jag är förvirrad och behöver coaching.
- Funderar på fortsättningskurs. Håller ni i detta också?  
Svar från S-O:  
Nej det är bara Försvarshögskolan som håller dessa – ni finner dem på:  
<http://www.fhs.se/sv/utbildning/uppdragsutbildningar/ledarskap/ugl/kurser-ugl/fugl-fordjupning-ugl/#content>