

## Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 48, 2018

### 1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	87,5%
Ganska värdefull	12,5%
Godtagbar	-
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag känner helt nya möjligheter!
- ”Väckande”, utvecklande och AHA-aktigt.
- Mycket bra! Har fått mig att tänka mycket om hur jag är som person.
- Hade stora förväntningar. Känner att känslan av grupperns agerande kommit fram samt öven min egna resa fått några träffar.
- Älskar upplevelsebaserad inläring. Så härligt att få bekräftelse på det jag gör bra men framförallt nya verktyg.
- Psykiskt påfrestande och tidspress. Men också på ett bra sätt då jag tror att det ger gruppen ett steg i rätt riktning under veckan.
- Jag-budskapen. Att lämna feedback.
- Just nu är inläring via upplevelse så starkt verktyg för inläring och förståelse. Ökar möjligheten för riktig förändring.

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

Mycket värdefull	87,5%
Ganska värdefull	-
Godtagbar	12,5%
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag har verkligen gett mitt allt i detta. Kommer ha träningsvärk innanför pannloben en tid.
- Jag har varit engagerad och modig. Delat med mig av tankar och idéer.
- Jag har försökt öppna upp hela vägen för att ge av mig, känna in gruppen och pröva att skruva på mitt beteende.
- Alla personligheter behövs, jag var vulkanen.
- Lite arg på mig själv att jag inte vågade mer. Jag hade ju inget att förlora.
- Varit engagerad och tagit till mig av feedback.
- Har varit otroligt skönt att få sätta ord på en teori som man sedan förstår att man fattat rätt.
- Tycker jag verkligen ville vara delaktig. Om jag sedan lyckats är en annan fråga ☺.
- -

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

- Det upplevelsebaserade budskapet är starkt, det är omöjligt att inte beröras.
- Se övriga gruppens reaktioner på de ångestpåslag vi utsatts för. Min egna känsla i kroppen när jag kände ångestpåslaget.
- Alla AHA-upplevelser och verktyg.
- Behöver lite perspektiv för denna fråga. Just nu är inläring via upplevelse så starkt verktyg för inläring och förståelse. Ökar möjligheten för riktig förändring.
- Feedbackövningarna, våra processer, hela vår resa genom gruppstadierna aktivt lyssnande, öppna frågor, parafrasera, att förstå värdet av HUR! och MÅLPIL!
- Att jag som ledare måste tänka om i mina beslut.
- De olika övningarna för att få fram gruppens reaktioner.
- Att hela cirkeln slöts här i slutet av veckan.
- -

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

- Att pröva verktyg i verkliga situationer. Att verkligen vara i konfliktstadiet och se hur vi kunde ta emot och hantera för att ta oss vidare.
- Susan Wheelan-målningen, hade jag gjort tre gånger.
- Passen är långa, så det skulle då kunna vara att energin under längre perioder går ned.
- Att alla är så extremt "tassa på tå". Sjukligt försiktiga. Detta är naturligtvis inget ni kan ta ansvar för ☺. Bara ett uttryck över min ångest. HA-HA.
- Påfrestande med cirkeln ibland men den är nödvändig för hela kursen.
- Tycker att upplägget varit bra!
- Hade önskat två dagar till.
- -
- -

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

Ja	100%
Nej	

Varför?

- Det har varit en stark upplevelse som jag tror mer än tidigare kurser kommer leda till en reell förändring (utveckling).
- Jag tror att detta är bra för alla människor, att prova någon gång i livet och få en AHA-upplevelse.
- Livsviktig kunskap! Inget att förlora – bara att vinna!
- Bra sätt att lära sig genom upplevelse. Häftig gruppdynamik.
- Det ger personlighetsutveckling både på arbete och hemma.
- Om man är nyfiken på människor!
- Så jävla grym kurs. ALLA skulle gå den. Utöka sin känsla om livet.
- Det här stärker alla som är ledare.
- -

## 6. Feedback till handledarna:

- TACK för er kärlek till kunskap och vilja att lära mig. Jag ska försöka göra er stolta! ☺
- Ni är två underbara människor. Fortsätt med det ni gör. Ni gör det väldigt bra. Ni har hittat er plats i livet.
- Bra och engagerade handledare!
- Ni sköter det på ett sätt som verkligen fick oss att tänka. Jättebra!
- Önskar framföra mitt innerliga tack till er och ert tålamod.
- Jag upplever att handledarna har kompletterat varandra väl. Tryggt att vara i händerna på ett kompetent team i denna påfrestande och utmanande process.
- AC – trevlig ton i rösten, skön att lyssna på.  
S-O – precis så där flummig som psykologer säkert är! ☺ Inger förtroende och stabilitet.
- Jag är imponerad! Ni har inspirerat mig till fortsatt utveckling.
- -

## 7. Övrigt

- Stort varmt tack för fantastiska dagar. Har varit värdefullt.
- Jag är gärna referens vid behov och berättar om utbildningens effekt på mig!
- Ni är varmt välkomna till Södra Cell i Väröbacka. Då vill jag gärna visa er min vardag och fantastiska fabrik.
- Från start till slut var detta en underbar upplevelse. ☺
- För oss som inte åt kött blev panerad fisk ett inslag som kom igen lite för många gånger.  
Goda veg-alternativ nästa gång kanske? Men väl tillagad mat definitivt.
- -
- -
- -
- -