

# Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 24, 2019

## 1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	89%
Ganska värdefull	11%
Godtagbar	-
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Intensiteten under dessa dagar har varit helt fantastisk. Jag har nog aldrig lärt mig så mycket om mig själv och om andra.
- Har lärt mig mycket, över förväntan. Matnyttiga verktyg att använda.
- Fantastiskt! Så mycket insikt och reflektioner! Mycket förståelse för hur vi människor fungerar, värderingar etc.
- Självsikt, grupperns utveckling, verktyg till coachning och feedback, den intensiva formen – fem långa dagar.
- En helhetsupplevelse som ger mig både konkreta verktyg och förhållningssätt.
- Ger god självinsikt om din medverkan som gruppdeltagare, vad du bidrar med, var du förvirrar med, gläder med, och påverkar din grupp som helhet.
- Jag har lärt mig mycket, både om mig själv och om andra individer. Det ger en stor förståelse för helheten i många olika sociala situationer.
- Många bra exempel på min verklighet även om det ibland blev lite krystat. Mycket reflektioner om mig själv som ledare, är det något för mig?
- Bra och intressant. Bra ställe att vara på. Kul och intressanta uppgifter.

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

Mycket värdefull	44%
Ganska värdefull	44%
Godtagbar	11%
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag var inte så delaktig i stora gruppdiskussioner, det kan göra personer oroliga och stressade. I mindre grupper kände jag att jag tillförde mer värde.
- Jag trodde först att jag kanske kontrollerade situationen men ju mer jag släppte sargen, desto mer lärde jag mig.
- Kunde inte agerat annorlunda, har varit mitt sanna jag.
- Jag har varit engagerad i varje steg och utmanat mig själv och välkomnat feedback.
- Har varit engagerad. Stark vilja av att både ge och få feedback. Har bjudit på mig själv.
- Tagit plats. Vågat – drivits av min ångest och därmed tagit ansvar för mina känslor. Glädje och välvilja till andra.
- Jag har varit viktig som en del i kursen, och jag har varit aktiv och engagerad. Inte full pott på poängen då jag kunde vågat lite mer vid några tillfällen.
- Vågade visa känslor. Var inte rädd att säga vad jag upplevde.
- Aktivt deltagande, varit öppen för feedback.

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

- Insikten om hur olika alla är med känslor och tolkningar.
- Förståelsen för hur andra människor kan känna och tänka, och att min sanning kan ligga mycket längre ifrån deras än vad jag förstått innan kursen.
- Att få varva teori med egna upplevelser av hur jag beter mig och gruppens dynamik.
- Mitt eget agerande i förhållande till gruppen.
- All denna kunskap både praktisk och teoretisk gällande gruppdynamik. Att se ångest som ett utvecklingshjälpmedel.
- Förstå reaktioner hos gruppen som mitt beteende framkallar. Få till mig beteenden jag gör som var omedvetna för mig.
- Teori och ledarskap, förstärkning av egna färdigheter, verktyg till ledarskap och ny förståelse för andra och deras behov.
- Oerhört viktigt för mig i detta skede i livet, att mina känslor/ångest är OK – t.o.m. motiverande och inte överdrivna/löjligen/galna. Att jag verkar ur gruppen och mitt beteende inte ses som egoistiskt/egoistiskt.
- Testa och studera olika beteenden i förhållande till varandra. Blivit uppmärksam på mitt egna beteende och vilka utvecklingsmöjligheter som finns.

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

- Inputen från handledarna, som jag visserligen förstår hade som syfte att skapa ångest och det stressade mig.
- Jag hade svårt med värderingsuppgiften.
- De långa dagarna.

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

Ja	100%
Nej	

### Varför?

- Utvecklande. Tydligt vad man behöver jobba på. Man får testa sig själv!
- Stor hjälp i ledarskap!
- Nyttigt för att se metaperspektivet av grupputveckling – nödvändigt om du vill bli en ledare för en framgångsrik grupp.
- Den gör möjlighet till stor insikt om sig själv och personlig utveckling.
- Alla behöver gå denna utbildning. Vilken ynnest att få reflektera över gruppdynamik.
- Det är en upplevelse som ger så starka intryck som kommer vara till nytta. Att i en trygg miljö guidas igenom en prövning av sig själv.
- Det är bra för den personliga utvecklingen. Om alla gör UGL blir livet enklare tror jag.
- Utvecklande för ens personlighet.
- Jag tror att alla borde gå UGL, speciellt de som ej är i ledande positioner.

## 6. Feedback till handledarna:

- Underbara. Ingav trygghet när känslorna låg på utsidan.
- Uppskattar ert lugn, er kompetens.
- Bra och tryggt. Jag har känt stort förtroende.
- Tycker att allt har fungerat bra. Bitvis har jag (i tysthet) varit irriterad på er, men förstår nu att det förmodligen varit en del i kursen/av gruppens utveckling.
- Jag tycker att ni har varit generösa och vänligt sinnade, er välvilja har lyst igenom även om det inneburit friktioner, sanningar man inte vill höra.
- Mer provocerande frågor på "lägenheten".
- Bra vägledare, bra blandning av teori och upplevelsebaserad inläring.
- Provocerande, lugna, pålästa, sakliga och roliga!
- Att viss feedback kan lämnas tydligare för att vara än mer utvecklande.

## 7. Övrigt

- Mycket bra kurs! Spännande med nya relationer!
- Mycket bra kurs!
- PUSS!
- God mat, trevlig omgivning. Fantastisk utbildning och upplägg!
- Tack för en mycket utvecklande och givande vecka!
- Tacksam över gruppen. Härlig, go känsla att få uppleva gruppens värme och omtanke om varandra - tycker att välviljan har varit slående från början till slut. Imponerande hur upplevelsebaserad inläring funkar i vadet, huret, målet grupputveckling (metaperspektivet) och att ångesten är drivmedlet. Är numer mer positiv till ångest.
- För långa dagar.
- Vi hann inte med att prata om värderingar ordentligt. För stor spridning i gruppens sammansättning för att kunna jämföras med de grupper jag jobbar med.