

# Kursvärdering för ugl-kurs vecka 42 2014

## 1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	11
Ganska värdefull	1
Godtagbar	0
Ej godtagbar	0
Utan värde	0

### Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag har lärt mig väldigt mycket om mig själv i ett gruppsammanhang. Jag har faktiskt fått en ny bild på vad jag har att bidra med som ledare till en grupp. Inte bara med mig själv utan också med vad jag kan göra för de andra.
- En ökad självinsikt och en ökad kunskap om gruppers utveckling.
- Min egen självkänedom för hur jag är i gruppen.
- Jag tar med mig många erfarenheter hem som jag kan ha användning av i mitt ledarskap. Det ska bli spännande att se hur jag tar mig an detta.
- Utökad självinsikt. Feedback - att både få och ge. IMGD-modellen - och att få uppleva en riktig grupputveckling.
- Jag har växt, fått en mycket ökad självkänsla - tror starkt på mig och min kunskap.
- Fått verktyg som Jag-budskap och aktivt lyssnande. Påmind om vikten av trygga värderingar.
- Spännvidden, de olika momenten och att vi aldrig släpptes. Kursledarnas kompetens och framförallt - samtalen med de andra i gruppen.
- Får faktiskt till en förändring som känns bestående. Mycket olika kunskap men alltid i ett sammanhang utifrån grupputveckling.
- Jag har fått stor förståelse för hur grupper fungerar.
- Helheten.

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

Mycket värdefull	6
Ganska värdefull	5
Godtagbar	1
Ej godtagbar	0
Utan värde	0

### Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Genom att delta i processerna och gett allt har nya insikter kommit och "kända" insikter bekräftats. En insikt för gruppdynamik har erhållits. Inget av detta hade skett om inte mina insatser varit stora.

- Jag tycker att jag har deltagit aktivt och påverkat alla inklusive mig själv. Också låtit mig påverkats av andra.
- Jag har kämpat och strävat efter att utmana mig själv utifrån egna utvecklingsbehov och feedback under kursen.
- Ökad självkänedom och personlig utveckling med gruppen hjälp.
- Jag tycker att jag har kastat mig in i elden och blottat mig. Att jag lyssnat på vad andra har sagt och försökt ta till mig av feedback och provat. Jag har börjat vägen men har en bra bit kvar att gå och mycket med mig hem som jag kan utveckla.
- Bidrog till dynamiken och diskussion till gruppen.
- Jag har utvecklat mitt beteende i en stor ny grupp - från att ha varit extremt tyst så har jag tagit mycket mer plats. Jag har känt att jag har sagt allt jag ville de två sista dagarna. Stor skillnad.
- Jag har varit "här och nu"! Jag har varit engagerad.
- Jag kunde ha tagit mer plats, pratat mer, stått upp för mina förslag mer. Jag skulle också ha kunnat släppt fram mina känslor mer men jag är glad att jag också vågat ta plats och fått insikter och Aha!-upplevelser.
- Jag har bidragit mycket men kunde ha engagerat mig ännu mer.
- Varit engagerad och delat med mig och öppnat upp. Kanske att jag tagit tag i problemet under uppgifterna så att vi hade kommit vidare. Jag var väldigt frustrerad men hämmade mig själv genom att vara osäker och verka dum.
- Jag höll emot, kunde lagt mig i mer!

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

- En feedback på min personlighet och mitt agerande i gruppen som ger en insikt i en påverkan som var totalt oväntad kunskap. Upptäckt sammanhanget!!
- Jag tycker att jag förstår utvecklingen av en grupp mycket bättre nu än i måndags. Förstått bättre hur jag funkar i grupp och hur gruppen påverkar mig. Ökad självkänedom. Förädlad mig själv. Förstått vad som är nästa steg för mig. Våga tro på mig själv fullt ut.
- Att få en ökad självkänedom vid upprepade tillfällen och att få en ökad insikt i gruppdynamik utifrån "uppgifter" som gruppen gjort och teori.
- Förstå ledarskapets betydelse och skillnaden mellan mina och andras behov. Systematiken.
- Jag-budskap, coaching, IMGD-modellen, verktyg som jag kommer att använda mig av. Samtal med andra och att våga visa sårbarhet - det gör att man kommer närmare varandra.
- Min självkänedom. Feedback jag fått och delgivit. IMGD-modellen.
- Att jag faktiskt vågar tro på mig själv - jag har fått en ökad självkänsla.
- Uppgiften om att ta och ge feedback. Upplevelsen i halvgrupp ex. lägenheten. Det bli en målbild hur bra det kan funka i en grupp.
- Feedbackuppgifterna. Mitt eget - alltmer aktiva - deltagande i gruppen. Kunskapspåfyllnad. Närheten till de andra i gruppen.
- Att få upplevelsen, och därefter process och teori.
- Alla är vi människor varför då vara rädd att sticka ut och kanske vara dum för ett tag.
- Helheten.

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

- Inget!
- Inget!
- Jag tror faktiskt att jag behövt varje del ni gett oss. Även om jag i hjärtat helst hade sluppit konflikthanteringar just i stunden. För mig har allt varit av värde nu i efterhand.
- Att jag har gått och väntat på den stora katastrofen. Beroende på att jag inte har känt mig trygg till 100%.
- Jag önskar att vi hade vågat mer det var ingen som vågade riktigt sticka ut.

- Jag kommer inte på något att skriva.... Kanske att vi inte började 08 30 (kursen startade 09 30) i måndags så vi hade haft en timma till nu.
- Att lägga ner tid på att komma ihåg vad vi gjort under dagen. Det kunde vi fått till oss istället.
- Långa sammanfattningar på kvällskvisten.
- En del svårbegripliga resonemang av S-O
- En del läsmaterial som lämnats ut.
- Jag upplevde mig påhoppad av handledarna.

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

Ja	12
Nej	0

### Varför?

- Ett fantastiskt tillfälle att skärskåda och utveckla sig själv i förhållande till andra.
- Otroligt mycket kunskap och utveckling under 5 dagar.
- Jag skulle rekommendera alla med ledande roll att gå - det blir egentligen alla eftersom vi alla leder oss själva.
- Den ger en insikt i din egen personlighet och hur den påverkar och påverkas av grupper. Feedbacken mycket värdefull då den kommer från människor som är oberoende av mig i sitt arbete.
- För att det är ett unikt tillfälle att utmana sig själv. Det är först när kursen tar slut som jag inser vad jag har varit med om.
- Den ger en självinsikt och tid till reflektion som jag har svårt att se när man skulle avsätta tid till att förstå "verkliga livet".
- Alla behöver lära känna sig själv bättre. Mycket utvecklande.
- Jag tror att det är lärorikt för alla jag tror att de flesta behöver utveckla sidor hos sig själva oavsett position i företaget.
- Utvecklande för både individ och individens sätt att leda en grupp och/eller att vara medarbetare.
- Man får en stor insikt av sig själv och en stor förståelse av hur grupper fungerar eller varför en grupp inte fungerar.
- Upplevelsebaserat lärande.
- Utvecklande.

## 6. Feedback till handledarna som du inte har lämnat tidigare:

- Mycket skickliga - kände mi mycket trygg i utvecklingen.
- Tack för att jag har fått vara med om denna upplevelse. Ni har hjälpt mig framåt och utmanat mig att vilja utvecklas. Fantastiskt att få denna möjlighet och ta del av ert engagemang för oss alla.
- Sprider ett lugn i hela sin uppenbarelse genom sin insikt och kompetens. Otäckt erfarna i sina roller.
- Känner ett väldigt stort förtroende för er, jag tror det har varit viktigt för mig, tack för det!
- Suveräna båda två! (Det hade jag inte skrivit i tisdags!)
- Tack för ert stora kunnande. Tack för er kärlek. Tack för ert tålmod med oss 12 "puckon". Tack för att ni hjälpte mig att bli sedd - framförallt av mig själv.
- Förtroendeingivande det känns som det finns mycket kompetens och erfarenhet bakom. Inspirerande!

- Sista dagen fick jag en större förståelse för ert agerande under kursen. Under veckan har jag ibland upplevt er som lite "brutala" och "aviga". Jag upplever att ni båda besitter en stor kompetens och har hela tiden känt mig trygg med att ni håller i det hela.
- Jag önskar nog att ni hade triggat oss mer så att vi hade fått till en konflikt och kanske vi alla till slut hade vågat stå upp mer för vad vi tyckte.
- Är det tvunget att racka ner på deltagarna dag 1?

## **7. Vad har du för uppfattningar om Bohus-Malmöns Pensionat?**

### **Boendet**

- 5+
- Om jag ska vara petig så var det för mjuka sängar men annars toppen!
- Kanon!
- Lyx
- Fantastiskt fint boende
- Ok - rummet är litet.
- Ok, väldigt enkelt.
- Bra.
- Bra.
- Huset toppen, stuga 8, - sängen inte bra!
- Lite litet kanske men det spelade egentligen ingen roll. saknade TV första kvällen.
- Utmärkt.

### **Maten**

- 5+
- God, känns bra med hemlagad och inte halvfabrikat.
- Helt fantastiskt! Vilken lyx dessa måltider har varit.
- Lyx
- Vällagad och god mat. Lyx att ha det så en hel vecka.
- Mycket bra - speciellt räksupen.
- Okej!
- Super, bara önskat mindre portioner - känns jobbigt att slänga mat.
- Fantastisk!
- Mycket god och bra variation.
- Fantastisk!
- Mycket god. Tack för god mat och service.

### **Service**

- 5+
- Mycket god, känner mig omhändertagen.
- Toppen! Vänlighet och omtanke hela tiden!
- Lyx
- Toppen service, mycket serviceminded. Man känner sig välkommen.
- Mycket bra - mycket serviceinriktade.
- Bra! Väldigt trevlig personal.
- Bra!
- Mycket bra!
- Mycket bra.
- Fantastisk!
- Mycket god.

## **8. Övrigt**

- Det har varit en resa och en utmaning för mig men jag är idag oerhört glad att jag gjorde detta!
- Bra val av kursplats som gav hjälp att fokusera.
- Stressigt på fredagen. Längre dagar eller färre antal aktiviteter.
- En AHA!- upplevelse till slut! TACK!