

Kursvärdering för UGL-kurs vecka nr 35, 2021

1. Hur uppfattar du kursen som helhet?

Mycket värdefull	75%
Ganska värdefull	25%
Godtagbar	-
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Jag har fått uppleva och känna utvecklingen!
- Den har gett mig en djupare förståelse om mig, om gruppdynamik.
- Har gett mig otroligt mycket info men även utvecklats själv samt sett mina gruppmedlemmars utveckling.
- Värdefullt för min roll och mitt fortsatta arbete med grupper och relationer.
- Jag har fått värdefull kunskap om mig själv, gruppens utveckling och min roll i en grupps utveckling.
- Vill nog påstå att detta var den utbildningen som har gett mig mest av alla utbildningar som jag har gått.
- Upplevelsebaserad inläring!! Teorier som jag kan ställa mig bakom och som jag kan träna och praktisera.
- Kursen upplevde jag som intensiv och väl balanserad. Nu vill jag se hur det flyger i verkligheten.

2. Hur bedömer du dina egna insatser under kursen?

Mycket värdefull	88%
Ganska värdefull	12%
Godtagbar	-
Ej godtagbar	-
Utan värde	-

Ange dina viktigaste motiv till markeringen ovan.

- Kanske mitt emellan, har definitivt bidragit med det jag kan, men har inte känt ett uppenbart terapeutiskt behov.
- Jag har delat och gett på en ok nivå!
- Tyckte att jag bidrog till att gruppen kom vidare kopplat till IMGD och skratt 😊
- Allas delaktighet har varit mycket viktigt.
- Att jag skulle vågat släppa handbromsen lite tidigare, varit mer nyfiken.
- Jag har varit delaktig och påverkat mina gruppmedlemmar.

- Jag förflyttade mig utanför min komfortzon. Det fanns mer att ge men jag var rädd för vad som skulle hända mig (inte för gruppen utan min egen mentala hälsa)
- Jag har påbörjat en ny resa i mitt liv. Utan att hänge mig målet hade det inte gått och utan de andra deltagarnas hängivelse hade det heller inte gått.

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

- JAG-budskapet, beskrivning av känslor, ledarens påverkan på gruppen.
- Att förstå hur jag fungerar och utifrån andra och hela gruppen.
- Att få uppleva olika situationer och stadier.
- Att få lära känna mig själv utifrån feedback och samtal och att kunna ge feedback på ett konstruktivt sätt.
- De möten som blir och den processen som är med andra kursdeltagare.
- Mycket praktik, att vi bor på stället, träffat så många sköna och smarta människor.
- Praktik/teori blandat. Bra handledning. Kunniga!
- Att "sitta i" en gruppprocess inte bara prata om det. Jag har fått nya insikter om mig själv + metodiken och verktyg.

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

- Inget.
- Inget.
- Inget.
- Inget.
- Kommer inte på något för tillfället.
- En del teoridragningar i början var jag inte mottaglig för.
- Stressen på fredagen.

5. Skulle du kunna rekommendera andra att gå UGL?

Ja	100%
Nej	

Varför?

- För att jag upplevt en förändring.
- Sådan bra utvecklingspotential.
- Att få utvecklas och få teori varvat med övning. Bästa ju (blomma)!
- En ytterst viktig kurs för dem som vill lära sig om hur grupper fungerar och gruppens processer.
- Jag tror att väldigt många har nytta av att veta hur grupper/relationer fungerar och hur bra det kan bli om man arbetar på rätt sätt.
- En utmaning mot mina invanda mönster.
- Väldigt nyttigt att sitta i/uppleva en gruppprocess för att förstå hur och när metoden kan användas.
- Se fråga 1-4

6. Feedback till handledarna:

- Bra samspel mellan AC & S-O. Uppskattar verkligen båda två, klockrent samarbete.
- Tack!
- Upplevde er som ”förkläden” på dejten, trygga och visste att ni fanns om något skrämmande skulle ske.
- Bra jobbat!
- Ni är fantastiska och kompletterar varandra bra.
- Uppmuntra än mer till att förbereda sig för en hektisk vecka.

7. Övrigt

- Jag funderar på hur framskridandet och utfallet påverkas beroende på hur gruppens medlemmars ”balans” är vid kurstillfället?
- Bra med helt mobilfritt!
- Handledare med mycket kunskap och ödmjukhet. Lät oss hålla på... Ryckte i snöret då och då. I bubblan glömde man ibland av dem.
- Kommer att kunna lämna mycket mer feedback efter någon vecka eller så. Jag har läst igenom allting.
- Långa dagar vilket jag tyckte funkade. Kanske lite skön musik när det är paus.
- Fundera på att använda olika rum under kursen. Bra med walk & talk t.ex. Fick ny energi av miljöombyte.
-