



Skatteetaten

Østfold fylkesskattekontor

Evaluering av temadagen 19. oktober 2004

Tema: Hvordan øke livskvalitet, mestre stress og hindre utbrenthet?

Antall deltakerer 150

Karakterskala 1- 6, hvor

1 = Svært dårlig
2 = Dårlig
3 = Ganske godt
4 = Godt
5 = Meget bra
6 = Svært bra

Kursets faglige innhold ? 5,3

Kursdokumentasjonen ? 5,1

Hvordan ble stoffet presentert ? 5,5

Utbytte av kurset ? 5,2

Kurslokalets standard og den tekniske gjennomføringen ? 4,1

Helhetsvurdering av kurset 5,2

KOMMENTARER:

Helt topp, dette er noe å anbefale videre.

Flere burde få sjansen.

Dårlige lydforhold.

Fantastisk og engasjerende foredragsholder, kjempebra med fysiske øvelser.

Fantastisk dag – tusen takk !

Når man har passert 40 har man erfart at livet er utrolig nyansert. Lykken kommer innenfra. Den er din egen, men det er lov å dele. Takk for dagen, ha et godt liv.

Meget fin og lærerik dag til ettertanke.

Ekstremt tankevekkende, jeg er selv i faresonen og jeg sugde til meg masse.

Svært god oppbygging av innholdet. Faktiske opplysninger. Humor og alvor.

Er litt "redd" for fokus på "utbrent". Viktig med innsyn i påvirkningsfaktorene – deretter symptomer. Men viktigst er at alle kan ha symptomer uten å være utbrent – derfor fokus på MESTRINGEN.

Kjempefint med meditasjonstrening og fin pause i et ellers intens og engasjert foredrag. Veldig bra at også lederene var tilstede.

Veldig bra å ha øvelser underveis, teori og praksis. Inspirerende og motiverende.

Spennende og lærerikt – stort utbytte også rent menneskelig. Har lært mye, håper jeg kan bruke dette i det daglige. Jeg må hjem til mann og be om at han stryker enda mer på meg, og ikke minst småprater.

Fint og få vite om de forskjellige avslapningsteknikkene, hadde holdt med å praktisere 2 av disse.

En utrolig kraftfull og flott presentasjon av en positiv nordlending. Helt topp. Tydeligvis en mann som elsker sitt arbeide.

Veldig bra.

Du verden for noen kraftuttrykk – god humor.

Har hørt det meste før.

Veldig underholdende og lærerikt. Det ble aldri kjedelig.

Fortsett som du stevner.