



NARVIK KOMMUNALE FAGFORENING AVD.7

Postboks 5 - 8501 Narvik
Tlf.: 76 91 21 92 Faks: 76 91 21 94



Evaluerings av kurset "STRESSMESTRING" 2002

Sammendrag innkomne skriv:

6 – svært godt 5 – meget godt 4 – godt
3 – middels 2 – lite godt 1 - dårlig

gjennomsnitt karakterer:

	Tema	Utbytte	Fremføring	Materiell
Stressmestring	6	5	6	6
Avspenningsteknikker	6	6	6	5
Utbrenthet	6	5	5	5
Helhetsvurdering	6	5	6	5,5

Av de besvarelsene vi har fått inn, var karakteren på helhetsvurderingen ikke under 5. Flertallet lå på 6 på samtlige metodiker.

• Følgende kommentarer var knyttet til svarene:

"Takk for mange gode in-put. Meget givende, skulle gjerne hatt en dag til. Dette er et svært viktig tema og det var veldig interessant. Bruk gjerne Arvid Urke mer. Det er mange år siden han hadde "smilekurset". Jeg vil gjerne ha et slit kurs."

"Meget bra kurs! Håper at flere får muligheten"

"Jeg synes at dette var et godt kurs. –Fikk mange aha-opplevelser"

"Kurset bør utvides til å kurse ledere i kommunen vedrørende det å få ned stressnivået hos arbeidstakerne"

"Ledelsen bør også få et tilsvarende kurs"

"Dyktig foreleser med fyldig program, som krevde hele dagen. Ingen dødtid. Meget bra."

"Et meget bra kurs – skulle ha vært påtvunget enkelte ledere"

"Meget god fremføring. Direkte tale. Bra !!"

"Dette kurset skulle kommet før! Alle ledere burde gå på kurset! (rektorer)"

"Avspenningsteknikker, stemmene på bånd skulle vært norske"

”Synes det var et flott og lærerikt kurs. Har fått mange tankevekkere og a-ha opplevelser. Kjempebra fremføring av kurset”

”Helt supert at vi fikk materiellet utlevert, at vi slipper å ”stresse” med å skrive. Vi kan bare nyte og få med oss alt som blir presentert. Et slikt kurs burde vært pålagt (alle) de fleste i vårt travle dagers samfunn. Du får en tankevekker og mange a-ha opplevelser. Sitter igjen med en kjempegod følelse. Helt topp med en eksepsjonell foreleser. KJEMPEBRA! Full av humor, lettliva og rett på sak. Det har mye å si om stoffet er interessant på hvordan fremførelsen er. Har mange gullkorn. Klar og tydelig. Intelligent fyr.”

”Takk for et kjempeflott kurs. Lærerikt!”

”Bra kurs – med en meget trygg og flink kursleder – interessant. Viktig å bli bevisstgjort på disse temaene – tankevekkere”

”En engasjerende og levende foredragsholder. Hvordan kan man bevisst utnytte positivt stress? Dvs. ikke føle seg stresset, men heller være en ressurs. PS: Litt mer dempet pausemusikk”

”Et lærerikt og kjempeflott kurs med en utrolig inspirerende kursleder. Takk til fagforeninga også.”

”Meget tilfredsstillende kurs”

”Godt opplegg, god fremføring. Mange momenter som får meg til å stoppe opp og tenke etter. Hva vil jeg?”

”Dette var interessant. En motivasjonspilar og matnyttig. Meget bra!!”

”Kjempeinteressante temaer som er en god beskrivelse av forholdene på vår arbeidsplass”

”Flott kurs! Håper lederne i kommunen tar et slikt kurs”

• **Følgende forslag til endringer:**

”Ingen !. Kurs topp-sjefene. I dag var det mest mellomledere”

”Kanskje litt lenger avsatt tid til utbrenthet”

”Samtale i små grupper”

”At disse avslappings CD-er går på norsk, slik at man slipper å anstrenge seg for å høre hva man skal gjøre – mister litt konsentrasjon og blir litt anspent. Håper på flere slike kurs. Ønsker ”gubben” min hadde vært med på dette!”

”Den danske stemmen i avspenningsøvelsen ble for ”stressende””

”Den danske stemmen i avspenningsteknikken burde vært utbyttet med norsk tale”

”Vanskelig å forstå dansk vedr. avspenningsteknikker”

”En del gjentakelser kan sikkert reduseres”

Norvald Johannessen

Studieleder

Norsk kommuneforbund avd. 7 Narvik