

Evalueringsrapport

Universitetet i Tromsø

Det matematiske naturvitenskaplige fakultet 2006

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

Antall: 22

Karakterskala 1- 6, hvor

1 = Svært dårlig

2 = Dårlig

3 = Ganske godt

4 = Godt

5 = Meget bra

6 = Svært bra

<u>Kursets faglige innhold</u>	<u>4,8</u>
<u>Kursdokumentasjonen</u>	<u>5,0</u>
<u>Hvordan ble stoffet presentert</u>	<u>5,2</u>
<u>Utbytte av kurset</u>	<u>5,1</u>
<u>Kurslokalets standard og</u>	
<u>den teknisk gjennomføringen</u>	<u>5,1</u>
<u>Helhetsvurdering av kurset</u>	<u>5,0</u>

KOMMENTARER:

- Dette er noe alle trenger, det skulle vært mer av sånt.
- Viktig å forebygge derfor er dette et viktig kurs.
- Litt kalt i lokale.
- Avslappingsteknikkene var bra.

- **Litt for mange meditasjonsøvelser. De fungerer men det er begrenset hvor mye avslapping man trenger.**
- **Litt for kategorisk, lite åpen for alternativer. Noe unyanserte påstander.**
- **For mye bruk av lysbilder, opplesning fra dem.**
- **Ikke avbryt folk, la dem snakke ferdig.**