

# **Evalueringsrapport**

## **Maskinentreprenørenes Forbund (MEF)**

### **MELLOMLEDERSKOLEN, HAMAR 2009**

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

**Antall: 31**

**Karakterskala 1- 6, hvor**

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

|                                                                        |                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Kursets faglige innhold</u></b>                                  | <b><u>5,3</u></b> |
| <b><u>Kursdokumentasjonen</u></b>                                      | <b><u>5,2</u></b> |
| <b><u>Hvordan ble stoffet presentert</u></b>                           | <b><u>5,6</u></b> |
| <b><u>Utbytte av kurset</u></b>                                        | <b><u>5,3</u></b> |
| <b><u>Kurslokalets standard og<br/>den teknisk gjennomføringen</u></b> | <b><u>5,1</u></b> |
| <b><u>Helhetsvurdering av kurset</u></b>                               | <b><u>5,4</u></b> |

#### **KOMMENTARER:**

- **For min del var dette fantastisk! TAKK!**
- **Meget bra gjennomført, mye man kjenner seg igjen i.**
- **Jeg synes emnet var meget interessant og foredragsholder var engasjerende og full av humor!**

- **Burde vært holdt på første samling eller andre samling.**
- **Jeg synes det var fint med stressmestringsøvelsene.**
- **Har tro på at dette nytter!**
- **Litt intenst men allikevel interessant og givende.**
- **Positive øvelser!**
- **Veldig bra med avspennende øvelser, utrolig god effekt.**
- **Litt langt mellom pausene.**
- **Takk for mye nyttig informasjon.**
- **Mye informasjon i kursdokumentasjonen, kunne vært mer utfyllende. Det ville bli lettere å ta opp tråden i ettertid.**