

# **Evalueringsrapport Nordnorsk Tannteknikerforening, Tromsø 2010**

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

**Antall: 52**

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>5,5</u></b>
<b><u>Kursdokumentasjonen</u></b>	<b><u>5,5</u></b>
<b><u>Hvordan ble stoffet presentert</u></b>	<b><u>5,7</u></b>
<b><u>Utbytte av kurset</u></b>	<b><u>5,5</u></b>
<b><u>Kurslokalets standard og den teknisk gjennomføringen</u></b>	<b><u>5,3</u></b>
<b><u>Helhetsvurdering av kurset</u></b>	<b><u>5,5</u></b>

## **KOMMENTARER:**

- For første gang i hele mitt liv har jeg ikke kjent et snev av tretthet under et seminar.
- Svært viktig materiale og innhold i kurset.
- Har hatt svært stort utbytte av kurset!
- Veldig motiverende!
- Heia BODØ GLIMT!

- Vil takke deg for et flott kurs å håper at jeg endelig kunne forstå å roe meg litt ned. Nå har jeg blitt bevist noen sammenhenger, til tross for at familie og venner har påpekt dette i mange år om at jeg må lære å slappe mer av. Etter både utvikling av Chrons sykdom og søvnproblemer i 26 års alderen, har jeg nå fått "INSPIRASJON" til å endre min arbeidslivstil.
- Dette var et svært lærerikt kurs. Progressiv muskelavspenning, autogen trening med musikk og en stemme som ga instruksjoner, var forstyrrende p.g.a. stemmen og musikk jeg ikke slappet av med. Men jeg skal prøve å praktisere dette hjemme med musikk jeg liker og med ingen stemme i bakgrunnen!
- Topp engasjert foredragsholder. Klarer å holde alle "i ånde" hele tiden. Meget bra!