

Evalueringsrapport

Kurs for ledere og medarbeidere i FORSVARET Holmsbu, 2013

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

Antall: 25

Karakterskala 1- 6, hvor

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

Kursets faglige innhold	5,0
Kursdokumentasjonen	5.0
Hvordan ble stoffet presentert	5,2
Utbytte av kurset	5,0
Kurslokalets standard og den teknisk gjennomføringen	5,1
Helhetsvurdering av kurset	5,1

Kommentarer:

- Godt å lære om stressmestring. Takk for et godt foredrag!
- Øyeåpner! Avspenningsøvelsen var helt surrealistisk øyeåpner for meg. 200% økning i konsentrasjon og våkenhet etter denne!
Aldri opplevd dette før!

- Det du har gjort med kursrommet er veldig bra! Jeg la merke til det og synes det gir mye ekstra. Problemet er at det har vært kaldt her inne begge dager. Jeg har stortrives med dette påfyllet!
- Fint med meditasjonsøvelser. Mye stoff på kort tid. Hadde vært fint med mer tid til diskusjon.
- Du møter godt forberedt alt virker!
- Bedre og roligere i dag enn i går!
- Gjerne litt mer tid til diskusjon rundt bordene.
- Veldig bra andre kursdag. All den stund denne målgruppen jobber daglig med stressmestrings problematikk.
- Vel blåst kurs!
- Kursleder har gode muntlige fremstillinger, ønsker mindre kraftuttrykk ettersom publikum (denne gang) etterlever etiske universelle retningslinjer, vi er norske og muslimer og kristne i sann forening.