

Recovery-kurs i gjensidig selvutvikling januar-mars 2023

Evaluering

Hva var bra?

Deltaker I

Veldig givende.

Gjør meg nysgjerrig og åpen for egne og andres prosesser.

Godt å være i en gruppe som holder kontakten gjennom hele kursforløpet.

Stor fordel med fleksibel ankomsttid om morgenen, etter eget behov.

Veldig god frokost/lunsj/kaffe/te.

Demonstrasjoner av metodene er topp!

Liker at det veksles på rollene innad i øvelsene. Det gir en fin balanse.

Deltaker II

Læring gjennom introspeksjon i seg selv + oppmerksom lytting.

Det å oppdage selv, er mye mer læringsrikt enn samtaler hos psykolog.

Man ser og erfarer fremfor evig samtale – bla – bla- bla.

Egenoppdagelse i eget liv og andres.

Deltaker III

En øyeåpner av et kurs.

Fin progresjon ved å lære metode for metode, og bruke de sammen siste helg.

Utrolig at kurset er gratis!

Lærerikt – fått nye innsikter om meg selv, og om andre mennesker.

God mat!

Deltaker IV

Å møte mennesker som er opptatt av selvutvikling.

Å få jobbe med vanskelige ting i sesjonene.

Å lære av andres erfaringer i oppsummeringene.

Gratis kurs + mat + restaurant

Å kunne bruke metoden i privatlivet.

Bra å ha sesjon på eget rom.

Gode madrasser, i tillegg til små madrasser og puter.

Solid metode!

Har følt meg trygg.

Flinke kursledere.

God kjøkkenassistent.

Bra at man får tilbud om å bli med på nettverkssamlinger etterpå.

Deltaker V

Flott kurs, fint opplegg.

Bra med pauser mellom kurshelgene, og fint med ekstra langt opphold før siste samlingen.

Fint å få kursmaterialet i flere omganger.

God mat.

Gode og stødige ledere.

Livsviktig lærdom.

En fantastisk mulighet til å lære mer om seg selv og andre, og å lære nye måter å være på.

Deltaker VI

Jeg synes kurset i sin helhet var vellykket.

En god leder-duo som fungerte etter hensikten: Formidle metoden pedagogisk, forståelig og med genuin entusiasme.

Innholdet var berikende og konstruktivt motiverende.

En absolutt katalysator for en berikende livsendring.

Terningkast 6! 🤗

Takknemlighet, og gratulasjoner for vel gjennomført, står jeg igjen med. Helt topp!

Deltaker VII

Dyktig og trygg kursleder med mye erfaring å dele.

Dere gutta greier å skape trygghet!

GRATIS (!!!!!) kurs, som inneholdt akkurat det jeg trenger!

Utrolig fasinert over hvor effektiv denne metoden er! Den bør absolutt ut til folket! 😊

Fint at vi fikk litt og litt av kursmaterialet, hadde nok blitt skeptisk om jeg hadde fått alt og lest det med en gang.

Spennende å jobbe med et nytt menneske i hver øvelse (selv om jeg var skeptisk i utgangspunktet).

Fantastiske kursdeltagere! Fin gruppe!

Har kjent på mestring – og har blitt utfordret og lært noe nytt!

God mat!

Deltaker VIII

Dette er andre gangen jeg deltar på kurset. Sist gang var for nøyaktig ett år siden. Det var en åpenbaring og givende forrige gang, og det skuffet heller ikke denne gang. Tvert imot, jeg er eldre, jeg har fått tid til å prosessere og erfare tiden imellom. Uten at metoden er bevisst praktisert, merker jeg at metoden er med meg i hverdagen. Ny gruppe byr på nye refleksjoner. Det er fint å bli kjent, men det er også veldig fint å ha kjente fjes og mennesker å treffe igjen. Fremover ønsker jeg å ta frem metodene og praktisere, ikke bare tenke på dem. Takknemlig, nysgjerrig og usikker, men optimistisk!

Deltaker IX

Gratis – Gjensidighet – Gruppetilhørighet

Det er et fantastisk tilbud!

God kursleder, gode lokaler, god kjøkkenleder og god mat. Det gir mulighet for fullt fokus på det man jobber med.

Felleskapet under frokost/lunsj skaper en avslappet atmosfære som øker tillit til hverandre og metoden

At det er gratis, gjør det lettere å komme over dørstokkmila

Gjensidigheten i opplegget gjør at jeg trives godt (.....) Det er jeg svært takknemlig for.

Bra metode der også kroppen er med! At fysiske uttrykk ikke bare er tillatt, men oppmuntres, er spesielt viktig for meg.

Jeg likte metodeskjemaene vi fikk utlevert.

Hva kan bli bedre?

Deltaker I

Observatørrollen kunne vært integrert. At man er 3 og 3 i gruppene som øver og veksler, med litt kortere økter for hver.

Deltaker II

Kunne vært kortere dager.

Deltaker III

Ha mer øvelser i observatørrollen.

Deltaker IV

Savner rom for å gi trøst gjennom ord og handling. Kanskje et oppfølgingskurs og trøst og få lov og uttrykke det, og hvordan gi det?

Savnet innimellom direkte, korte, konkrete svar på spørsmål, man MÅ tenke selv HELE tiden. Det er utviklende det også, men på det stadiet jeg er i utviklingen nå, så ser jeg det sånn.

Deltaker V

Litt lesestoff som nyttig bakgrunnsinformasjon; kan godt få det etter fullført kurs.

Deltaker VI

Ikke ta oppvasken mens vi har samling, det bråker.

Ha vanlig skinke som pålegg.

Halvor kan prate litt mindre.

Iblant litt slitsomt når vi sklir ut i tema, enkelte blir «overivrige».

Irriterende med dem som ikke tror det er viktig å følge malen/metodeanvisningene. Kan være vanskelig å være ærlig om hvordan det oppleves for forskeren. Jeg mistenker at folk ikke tør å være ærlige i oppsummeringen.

Kanskje vi kan oppfordres til å gi konstruktive tilbakemeldinger til assistenten.

Kaldt i rommene oppe.

Deltaker VII

Kanskje en måte å få sikre/øke muligheten for at alle får jobbet med ulike folk hver gang.

Deltaker VIII

Enkelte av samlingene i ringen har blitt litt lange, godt over en time. Litt slitsomt å konsentrere seg så lenge (Dette føler jeg er kursleders ansvar Bra at vi får pause når vi ber om det da !).

Har anbefalt kurset til flere venner, og vil gjerne ta kurset en gang til, så jobb gjerne for å få holdt flere kurs!

Deltaker IX

Forbedringspunkter: Nå sitter jeg litt i boblen og tenker muligens ikke «klart» og klarer ikke helt å se konkrete punkter som kan forbedres. Eller i hvert fall ikke hvordan. Det er vanskelig. Når dere gir så mye rom for å uttrykke oss, at ansvaret ligger like mye der. Jeg skal forsøke å komme med helt konkrete punkter til neste gang. ANKER AV TANKER –