

Recovery-kurs i gjensidig selvutvikling sommeren 2023

Evaluering

Hva var bra?

Deltaker I

- Gjennomgangen av øvelsene
- Oppsummeringene etter øvelsene
- Selve øvelsene
- Måltidene. Det sosiale, praten ved bordet
- Framtidsplanene med gruppe og regelmessige treff med øvelser
- Selve metodene vi har lært
- Demonstrasjonene av øvelsene
- Veldig fornøyd!

Deltaker II

- Veldig bra gjennomføring av opplæring
- Flott med demo eksempler
- Veldig stor takhøyde & rom for å utforske. Det var skapt trygghet for at man kunne si det som kom opp & uttrykke dette. Det var også skapt trygghet for å kunne prøve & «feile» i assistentrollen & en trygghet for at man må øve for å lære
- Kursledere som var trygge & åpne & delte av egen erfaring
- Det ble lagt til rette for at gruppen kunne bli kjent & trygge på hverandre
- Det er en svært god teknikk som læres bort, & veldig bra at det er en helhetlig teknikk som kobler sammen helheten med hode & kropp
- Det er utrolig lærerikt, man lærer masse om seg selv i begge roller, & personlig åpnet jeg opp for å kjenne på & anerkjenne tema & følelser som har vært undertrykt
- Godt å finne en trygg plass å åpne opp
- Noe alle hadde hatt nytte av å lære

Deltaker III

- Bra opplegg, gode instruksjoner, fin tilrettelegging, god takhøyde.
- God arena.
- Fine verktøy, nyttig læring.
- Gode instruksjoner, bra instruktør.
- En fin arena for økt forståelse for seg selv og andre.
- God mellommenneskelig læring.

Deltaker VI

- Bra!
- Supert!
- Dette er topp. Følte meg ivaretatt og sett.
- Nydelig frokost/lunsj, fine lange pauser

Deltaker V

- Jeg opplever kurset som godt gjennomtenkt og strukturert, samtidig som dere tar tema som dukker opp på sparket, og integrerer det der og da uten å blunke.
- Jeg føler meg godt ivaretatt og «sett» og har lært veldig mye om meg selv, både alene og i interaksjon med andre.
- Kunnskapsrik og trygg kursleder som ser og aksepterer alle.
- Dette kurset har vært rensende & helende for meg

Hva kan bli bedre?

Deltaker I: Jeg kommer ikke på noe som kan bli bedre!

Deltaker II: tomt

Deltaker III: Intet negativt å bemerke

Deltaker IV: tomt

Deltaker V: Kommer ikke på noe å klage på i farta 😊, men lover å melde hvis jeg kommer på noe – Jo skulle ønske det varte litt lenger 😊