

Tilbakemeldinger fra kursdeltagere:

«En fin og verdig måte å vikle seg ut på (utvikle seg) med tilstedeværelse og kontakt som gir selvinnsikt.»

«I assistentrollen, å frigjøres fra å ha ansvar for det som skjer i forskeren, annet enn å støtte, være til stede og følge grunnprinsippene.»

«Tusen takk for et ut-viklende kurs. Tror kroppen min har prøvd å få utlada dette veldig lenge nå, men aldri blitt helt ferdig med det. Jeg er veldig takknemlig.»

«Likte selve metoden. Gode forklaringer og diskusjoner underveis i kurset. Likte at det var åpenhet for å stille spørsmål.»

«Bra at det ikke var mye teori – men at det som ble sagt var forholdsvis enkelt og lettfattelig.»

«Synes kurset var veldig bra og lett å følge med på. Synes det er bra at man bytter par slik at man får øvd seg på forskjellige personer.»

«Generelt var kurset veldig lærerikt. Flott å lære å kjenne mennesker under overflaten. Det er absolutt selvutviklede. Fantastisk kursholder og foredragsholder. Tusen takk!!»

«Hverdagslige og relevante eksempler ble gitt under introduksjonen og gjennomgang av metodene.»

«Det er fint å øve både på forsker-rollen og assistent-rollen. Jeg lærer viktige ting i de ulike rollene.»

«Kurslederne har vært tålmodige og jeg har gledet meg til hver helg jeg skulle hit.»

«Tusen takk for en fantastisk opplevelse som jeg er sikker på at jeg tar med meg livet ut!»

«Bonus har vært å få delta i utvidede refleksjoner rundt store livsspørsmål med mennesker som har en annen livsinnsikt.»

«Kurskonsept som er veldig åpent for input, evaluering og innsigelser

- god tid til forklaringer og utdyping

- passe pauser, god mat

- vennlige og ivaretagende ledere

- genialt konsept for utvikling og sosial samhandling

- velbegrunnet og relevant metode»

«Hva var bra ?

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!»

«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.»

«Bra opplegg, gode instruksjoner, fin tilrettelegging og 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.»

«Bra !

Supert !

Dette er topp. Følte meg ivaretatt og sett.

Nydelig frokost/lunsj, fine lange pauser»

- **«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»**

- **«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/lunch/kaffe/te.**
- **Demonstrasjoner av metodene er topp!**
- **Liker at det veksles på rollene innad i øvelsene. Det gir en fin balanse.»**

- **«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.»**

- **«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!**

- **«Fint å møte mennesker som er opptatt av selvutvikling.**
- **Godt å få jobbe med vanskelige ting i sesjonene.**
- **Supert å lære av andres erfaringer i oppsummeringene.**
- **Gratis kurs + mat**

- Ser at jeg kan 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.»
-
- «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.»
-
- «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!»
-
- «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!»

«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!»

«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.

Fellesskapet under frokost/lunch 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.»
