



Utvärdering av ACT

– Att hantera stress och främja hälsa Våren 2014

Här kommer en sammanfattning av utvärderingar från de som gick gruppleddarutbildningen under våren 2014.

Deltagarnas svar redovisas i grönt. Medel beräknat på 46 (av 51) deltagare som gick i två utbildningsgrupper. Grönmarkerad text är summerade medelbetyg.

1=mycket dåligt 2=dåligt 3=både bra och dåligt 4=bra 5=mycket bra

Helheten

a) Vilken siffra 1-5 ger du ACT – Att hantera stress och främja hälsa som helhet?
(Utbildningsdagar, manual, instudering, att ge grupper själv, mm, dvs. allt)

Betyg: _____(1-5) **Deltagarnas medel: 4,65**

b) Hur bedömer du din möjlighet att fortsätta arbeta med ACT-kurser efter utbildningen?

Betyg: _____(1-5) **Deltagarnas medel: 4,64**

c) Hur tycker du att administration & information fungerat under utbildningen?

Betyg: _____(1-5) **Deltagarnas medel: 4,84**

d) Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt "vanliga" arbete, t.ex. i individuella kontakter?

Betyg: _____(1-5) 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta
Deltagarnas medel: 4,63

e) Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt eget liv?

Betyg: _____(1-5) 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta
Deltagarnas medel: 4,45

Kommentarer: Vad var bra och vad kunde ha gjorts annorlunda?

Deltagarnas återkoppling från tidigare utbildningar:

- Bra med mycket upplevelsebaserad inläring även för oss, dvs. göra alla övningar som deltagarna ska göra.
- ACTonline är en jättebra service/stöd för oss gruppleddare!
- Bra träffar, engagerade lärare (Fredrik & Daniel), bra med era personliga erfarenheter & exempel, känns genuint och förtroende.
- Bra att få börja praktisera under utbildningen genom att hålla egen grupp!
- Mycket bra att det finns forskningsunderlag på materialet!
- Mycket inspirerande!
- Ni har lagt ner mycket jobb på det här – redigt och genomtänkt. Också era personer och utstrålning lilar ihop med budskapet.
- Mycket bra med rollspel, metaforer & praktiska övningar. Detta ger interaktion och underlättar att hålla fokus.
- Mycket bra och tydlig manual, bra med valmöjligheter i manualen.
- Ni utvecklar ett arbete som är så viktigt för många människor!
- I takt med att världen utvecklas behövs fler redskap, jag har fått ett helhetsredskap.
- Skulle vara bra med extra frivilligt pass för egna företagare angående samarbete och marknadsföring.
- Mycket bra upplägg att varje träff går igenom så att man får en modell för hur träffarna kan ledas.
- Utbildningen är BRA! Ger en god grund för att
- Jättebra manual! Bra innehåll som gör det intressant för deltagarna.
- Mycket givande kurs, inte bara för att lära sig leda grupper ACT, utan också för att man själv har nytta av denna kunskap i livet!
- Ni har gjort ett kanonjobb!
- Jag är glad över att jag fått möjlighet att vara med på kursen!
- Generöst av er att dela mer av allt material, Tack!!!
- Snyggt, enkelt & bra! Jättebra att få en modell först från träffarna. Ni är bra modeller, tydliga, trevliga och väldigt inspirerande!
- Ni gör ett bra jobb som sprider denna kunskap. Vi kommer att förvalta den väl... Tack!
- Tack för era personliga exempel och generösa sätt.
(För mer återkoppling från gruppleddare, se längst bak)

Utbildningsdagarna

		3	4	5
	stämmer inte alls	stämmer lite grann	stämmer ganska bra	stämmer mycket bra
- Fyra dagar var lagom mycket utbildning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	X(4,3)
- Jag tycker att det är bra att man helst leder grupp 2 & 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X(4,8)
- Jag tycker utbildningens pris känns rimligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X(4,7)
- Jag tycker att kursledarna var inspirerande och tydliga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X(4,9)
- Utbildningen motsvarade mina förväntningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X(4,8)

De olika momenten i manualen, material & ACTonline

Vilket betyg ger du de olika träffarna i sin helhet?

Träff 1 – Om stress och om språket

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,32**

Träff 2 – De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll – Din Livskompass

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,64**

Träff 3 – Att leva det liv jag vill leva

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,61**

Träff 4 – Att gå vidare - Medkänsla, kommunikation & repetition

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,53**

Vad tyckte du om att få materialet via hemsidan?

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,81**

”Jag tycker att det är mycket användbart om jag kan fortsätta att använda ACTonline för mina gruppdeltagare i framtiden”.

Betyg: ____ (1-5) **Deltagarnas medel: 4,69**

Mer återkoppling från gruppdeltagare:

- Bra kroppsspråk och exempel från era egna liv, ger närvaro och respekt.
- Mycket bra material! Bra klimat i gruppen!
- Mycket bra manual, tydlig och instruktiv!
- Jag är mycket glad och tacksam för att ni har tänkt på alla detaljer
- Bästa kursen med generösa kursledare. Tusen tack!
- Mycket bra jobbat att ni satt ihop detta!
- Bra att filmer på hur man kan ge kursen finns på www.livskompass.se så att man kan påminnas efteråt!
- Ett mycket bra upplägg med mycket material till att ge egna kurser!
- Hela kursen och upplägget är supergeneröst på alla vis!
- Tack för en bra kurs som jag kommer att ha med mig i livet!
- Jättebra att få tillgång till så mycket bra material! Strålande att kunna titta på filmerna på www.livskompass.se!
- Jag gillar att vi suttit i rum så att vi kunnat se varandra!
- Jag uppskattar det tillgängliga och omfattande materialet i såväl pärm som digitalt!
- Bra utbildningsdagar – ni kursledare är engagerade & förmedlar det!
- Allt är intressant och känns genomarbetat. Bra mix av information, övningar, metaforer, seriestrippar och citat.
- Väl utformad manual, tydlig och enkel.
- Kursledarnas agerande har överensstämmt med det kursen förmedlar. Kanonbra!
- Allt har fungerat utmärkt och jag känner mig otroligt tacksam för allt material ni tillhandahåller!
- Hemsidan kanonbra och digitalt material som funkade bra!
- Impad av att ni i manualen tänkt på sådana små detaljer som att inte bryta strömmen till projektorn innan fläkten gått klart för att inte skada lampan! ... Ha, ha, ha!
- Tack fantastiska instruktörer! Ni är bäst!
- Upplägget med att sätta igång med egen grupp är särskilt lyckat!
- Har känts väl värt att komma varenda gång, har sett fram emot kurstillfällena.
- Lyxigt med allt material! Ser inget jag vill ändra på.
- Instruktörerna är grymt duktiga! Och tack för allt bra material vi fått inför att hålla egna träffar.

- Allt är proffsigt och bra, tack! Tack för lugna, trivsamma och utvecklande dagar!
- En rolig och spännande utbildning! Tycker om metaforerna, och roligt att se ert utmärkta skådespeleri!
- Instruktorerna är inspirerande, vill fortsätta jobba med det här!

Tack för din medverkan!

Fredrik & Daniel