



Utvärdering av ACT

– Att hantera stress och främja hälsa Hösten 2017

Här kommer en sammanfattning av utvärderingar från de som gick gruppledarutbildningen under hösten 2017.

Deltagarnas svar redovisas i grönt. Medel beräknat på 30 (av 32) 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 gruppledare!
- 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 er 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!
(För mer återkoppling från gruppledare, 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 checked="" 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:

- Utbildningen har jag upplevt som mycket kärnfull, innehållsrik och inspirerande. Ni kursledare har varit generösa med egna erfarenheter och bjudit på er själva vilket jag tycker har gett liv åt utbildningsdagarna.
- Jag är mycket nöjd med allt. Själva inlärningsmetoden har varit mycket bra för mig. Att "tvingas" hålla i utbildning har gjort att metoden förankras och har varit användbar direkt.
- Ni är fantastiskt duktiga på att skapa ett bra klimat, bjuda in och lära ut på ett bra sätt.
- 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 metaforen, och roligt att se ert utmärkta skådespeleri!
- Instruktörerna är inspirerande, vill fortsätta jobba med det här!

Tack för din medverkan!

Fredrik & Daniel