



MindfulnessBaserad StressReduktion MBSR
Gruppfacilitator
Kurs 31/8-9/9 2009
Utvärdering

Skala 1-10, 1=inte alls viktig och 10=extremt viktig

Hur viktig har retreaten varit för dig? (5 dagar i Enköping)

Skattning: 9.8

Motivering:

- "Det här är något av det viktigaste jag gjort i mitt liv"
- "Kan inte sätta ord på det ännu – jag känner mig lugn, harmonisk och glad"
- Extremt viktig för mig – Jag är helt övertygad om att det kommer att bidra till mycket större välmående för mig och min familj"
- "Seriös och professionell utbildning/retreat, utforskning och ökad medvetenhet om stress hos mig själv, kunskap om stress, lära av andras upplevelser"
- "Nu står jag stadigare själv och då blir yttre inverkan sällan extremt viktig. Svårt att förklara, men det viktigaste hittar jag inom mig själv"

Hur viktig har kursdelen varit för dig? (4 dagar i Stockholm)

Skattning: 9.5

Motivering:

- "Jag funderade först på att sätta 10 – men satt i relation till retreat-delen blir det en 8 här för mig"
- "Jag kände mig lite orolig när jag kom tillbaka, efter ha haft väldigt omvälvande dagar i Enköping, orolig för att inte kunna hitta balansen i min vardag. Det var skönt att landa den känslan i Stockholm och oerhört skönt att landa i att jag har det i mig – om jag känner/lyssnar. Då vet jag."
- "För mig gav dagarna i Stockholm struktur och stabilitet. Det fördjupade mitt lugn och gav mig samtidigt energi och motivation inför framtiden"
- "Fått mer teoretisk kunskap om MBSR i kombination med egen praktik"
- "Det är viktigt för mig att få den teoretiska delen för att skapa professionalitet i kommande MBSR-kurser. Att få ställa frågor, bolla med varandra och få uppleva hur det kan vara att integrera mindfulness som tillstånd i verkliga livet."
- "Upplevelseperspektivet mötte kunskaps- och teoriperspektivet på ett bra sätt"

Vilket är ditt samlade omdöme om kursen? (totalt 9 dagar)

Skattning: 9.5

Motivering:

- ”Det är oerhört starkt för mig – det här är något av det viktigaste jag gjort i mitt liv”
- ”Jag har lärt mig saker jag inte visste jag ville veta... Jag har lärt mig att tänka - utanför min box – och det har varit stort.”
- ”Kursen var välbalanserad och gav utrymme för fördjupning och reflektion”
- ”Jag tycker att ledaren, hennes kunskaper och guidning samt teoridelen var väldigt bra”
- ”Jag har fått ta del av teoretiska kunskaper men skulle vilja att även fokus under kursens tid legat mer neutralt när det gäller yrkesinriktningar.”
- ”Väldigt konstruktiv process, bra grundupplägg, ledaren mycket följsam och förmedlar andemeningen tydligt”

Kursens styrkor:

- ”Välplanerat, tydlighet, humor, värme...äh, det finns egentligen inga ord att beskriva dina styrkor med...”
- ”Praktik varvat med teori, övande varierat med att landa i en bra balans. Jag måste säga att du, är en stor styrka i kursen. Ditt lugn och din egen erfarenhet går som en stark röd tråd genom de här dagarna. Som du sa vid något tillfälle, programmet bär sig självt på något vis och kompletterat med att du funnits som bollplank längs resan... kunde inte varit bättre!”
- ”Kursens styrkor är givetvis du! Du inspirerar med ditt integrerade förhållningssätt. Jag tyckte även om föreläsningarna, speciellt det om missbruk- det var nytt, spännande och gav många tankar speciellt som terapeut.”
- ”Du, pedagogiskt upplägg, tydlighet i information om MBSR, dess kursplan och andra hjälpmedel”
- ”Väl underbyggt och annorlunda perspektiv på tillvaron. Praktiskt och upplevelsebaserat”

Kursens svagheter:

- ”Jag var lite osäker i början på vad jag kunde säga eller inte retreat...kurs...!?”
- ”Jag kan faktiskt inte komma på någon just nu - maten på Soulsgarden kanske? Skulle velat haft mer tyst tid föresten... gärna en dag till”
- ”Att vetenskapsseminariet kom första dagen (i Stockholm). Jag var inte riktigt mottaglig.”
- ”För mycket vårdfokus, föreläsning om beroende”
- ”Egentligen inga”