

EVALUERING av metodeseminaret

«Styrk dine ressurser som livsstyrketrener»

29.-31. oktober 2015

1. Hva – i løpet av disse 3 dagene - har vært nyttig for deg?

- Har lært mye nytt, blitt påmint, fått anledning til å integrere bedre.
Helhetlig program.
Nyttig med ekstra fokus på kropp, bevegelse og det å lede fysiske øvelser.
Veldig bra jubileumsfest med god deltakelse.
- Det er veldig nyttig med øving og tilbakemeldinger – det er alltid rom for forbedring. Erfaringsutveksling både i plenum og pauser er også av nytte for meg. Samtidig er det godt å være med andre «livsstyrketrenere», og interessant å høre hva andre jobber med.
- Knytte kontakter.
Veldig nyttig å øve både på metode, holdninger og aller mest trene på veilederrollen.
- Erfart meg selv som instrument → trygghet videre.
Oppdagelse av betydning av bevegelse.
Tydelighet og rammer
- Øve på metode, reflektere og bli minnet på både viktighet av tilstedeværelse, holdninger, rammer og hensikt + være sammen med andre livsstyrketrenere.
- Trene veiledning og delta i prosesser.
Møte livsstyrketrenere.
Holde vedlike identiteten som livsstyrketrenere.

- Å få trene på metodikken i passe store grupper.
Å erfare hvordan det var å jobbe med kroppsreaksjoner i forbindelse med polariteter.
- Åpne opp for mer humor og fysisk aktivitet.
Åpne opp for å / våge å presentere / sette ord på det jeg sanser/senser/kjenner på i meg selv, men som kanskje også gjelder flere i gruppa.
- Økt bevissthet og erfaring gjennom kroppen – spesielt gjennom Monica sine øvelser.
Øve på veiledning og tilbakemeldinger i gruppe.
Snakke med andre livsstyrketrenere.
Øve på å ta med «roen» etter øvelse videre inn i det jeg gjør.
- Få trygghet ift. Metoden.
Bli veiledet selv (for en gangs skyld).
Fint å få være i gruppe med både kjente og ukjente.
- Integrere metodene i enda større grad.
- Å øve praktisk, erfare øvelsene på kroppen.
Treff LSTere igjen. Samhold & tilhørighet. Samme forståelse.
Å igjen erfare at en kan jobbe med forskjellige LSTere & få til en god veiledning.
- Erfaring på at jeg klarer å veilede. Fått nye idéer. Få humor inn i LST.
Jeg var sliten da jeg kom og reiser med mer energi og lyst til videre LST-kurs.
- Å trene på LST-øvelser i gruppa, være sosial med andre LST & å ha idéorg.
- Øving og styrking av meg som livsstyrketrener.
- Flott å jobbe i 3er-grupper og generelt jobbe med veiledningsmetoden.
Møte andre interesserte livsstyrketrenere.
Motivasjonen og gløden til deling.
- Tilbakemeldinger på at det å få med kropp og bevegelser enda mer inn i livsstyrketrening er viktig.
- Polaritetsjobbing.
Rammer/hensikt.
Verdijobbing.
Få tilbakemelding på oppmerksomhetsøvelse – kropp!
- Trene som veileder.
- Trene på veiledning. Fikk fornyet tillit til metodene og meg selv som livsstyrketrener.

- Trene. Utveksle erfaringer.
- Sett hva kroppsbevegelse gjør med øvelsene.
Blitt tryggere på meg selv at jeg er god nok som livsstyrketrener.
- Å være sammen med andre livsstyrketrenere.
Å heise opp metoden – metodetrening og tilbakemelding.
Å få tak i polaritetene mine med styrke og sårbarhet.
Å styrke identiteten som livsstyrketrener.
- Å kjenne på at det vi har fått – og lært av metoder og kunnskap – at det bærer.
- Trening. Være to. Her og nå – tilstedeværelse. Oppmerksomhet på pusten.
Bruk av kroppen. Ankring i alle øvelser. Legge inn bevegelse i alle samlinger.
- Møtene med alle livsstyrketrenerne. Å få være deltaker og jobbe med egen prosess. Minne meg på hva dette handler om. Fin måte å stoppe opp på.
- Øve på metodene.
«Koble seg på» igjen.
Treffe andre livsstyrketrenere. Høre hvordan de jobber for å komme i gang med grupper → Gir inspirasjon og får idéer om hvordan komme i gang på egen arbeidsplass.
- Treffe mange gode mennesker.
Få veiledning og oppdage hvor jeg sto fast, bli bevisst og ta noen valg.
- Trening på å lede øvelser - og veiledning.
Erfare selv hva som kan læres gjennom kroppen.
Fornyhet og økt tro på meg selv som livsstyrketrener – opplevelse av å se nye muligheter.
- Prøve meg på å veilede. Motta veiledning.
Prøve ut bevegelsesøvelser – ikke så skummelt som jeg trodde. 😊
- Praktiske øvelser og å treffe andre LST fra ulike praksisfelt.
- Alt.
- Det har vært veldig givende og lærerikt å møte livsstyrketrenere fra tidligere kull.
Å få trene på selve veiledningen har vært viktigst.
- Å se/høre andre gruppedeltakere veilede og bli veiledet selv.
- Treffe andre.
Repetere øvelser, ulike roller.
Gleden over alle flotte menneskene og den gode atmosfæren.
- Øvelser og tilbakemeldinger.

- Øving som veileder og «klient». Faglig påfyll. Møtet med «ferskinger».
- Fokus på kropp. Fantastiske øvelser, Monica.

2. Hva skulle du ønske hadde vært annerledes?

- Alt har vært veldig bra. En liten ting er at det har vært noe utydelig definisjon av øvelsene (veiledningene), men det ga mye god læring.
- Hadde tiden strukket til ville flere øvelser hvor jeg fikk muligheten til selv å erfare vært en god idé. Det er viktig å ha en arena for trening, men også selv å kunne erfare på kroppen.
- Jeg synes dette var veldig bra – meget godt gjennomført. Skulle jeg ønske meg noe kunne det vært at dere «lærere» kunne deltatt litt i alle gruppene for mer profesjonell tilbakemelding.
- Noe mer på veiledning og grupper, hvordan trekke inn gruppen.
- Synes det har vært bra, men synes det hadde vært nok med to dager. Kunne ha startet før første dag.
- Mer avklart på forhånd når det gjelder rolle som «leder» i treningsgruppene. Tydeliggjøring av rolle, hva man skal gjøre.
- Savnet Liv – God bedring Liv.
- Jeg synes alt her har vært bra. Vanskelig nå å si hva som kunne vært annerledes.
- Alt har vært veldig bra.
God balanse på programmet, - apropos polariteter, på øø, trening.
- Litt mere tid til å sette opp hvem i gruppa som skal gjøre hva, evt. at jeg skal kaste meg utpå litt før.....
- Kanskje blande kull noe mer?
- At lunsjen varte 1,5 t for rom til mat & skravling & tur, evt. legge inn 30 min med luftetur i program.
- Jeg synes det var et veldig bra seminar. Skulle ikke ønske noe var annerledes.
- Ingenting.
- Bedre info av gruppeleder ved oppstart av gruppeveiledningen.
- INGENTING 😊
- Hadde ønsket litt mer teori.
- Er usikker på om 3 dager er litt lenge. Ble «sliten», samtidig har jeg lært mye.
- Tydeligere rammer for gruppetreningen.
I veiledning på bevegelse → i stedet for å fokusere på bevegelse først, gå først på hva kroppen trenger, ro eller bevegelse, så videre på bevegelse hvis det er det kroppen trenger – for meg viktig nyanse. Det er ikke alltid at bevegelse er det kroppen trenger – min kropp trengte ro nå – så det var provoserende å få instruksjon på bevegelse i burde-øvelsen – Jeg la meg stille.....
- Dag nr. 2 ble for lang. Kunne vært to timer kortere.
- Gjerne 2 dager i stedet for 3-dagers seminar.
Viktig med tydelige rammer mht. oppgaver/veiledning.
- Tydeligere rammer i forhold til veiledningsseansene på torsdagen (polaritet og verdier).

- Litt mere blandet arbeidsgruppe. Trygt å være med kjente fra kullet, men bland litt mere.
- Det var veldig mye læring i det, men gruppelederen/observatøren var veldig usikker, noe som forplantet seg i øvelsene men også i hele prosessen. For meg framsto observatøren som en dommer («nå var du flink» uten konkrete forklaringer, og tommel opp i løpet av veiledninga) og ikke god som «livsstyrketrener». Det ble ikke trygghet da til å gå inn i egne prosesser sammen med noen.

Kanskje droppe observatøren? Og heller ha en kontaktperson? Det følte under

- lig nå når vi var flere som driver grupper, så kommer observatøren og «kontrollerer». Men altså, mye læring, og jeg ser relevansen i eget liv.
- Større gruppe – (vi var bare 5 pluss observatør).
Avklaring av observatørens rolle.
- Ingen ting. Dette var så bra!
- Ingenting.
- Mer veiledningstrening og veiledning på veiledningen.
- Kun 2-dagerskurs, evt. kutte ut lunsj lørdag og avslutte tidligere.
- Idétorget burde vært en egen økt, ikke under lunsjen. Strevsomt å ikke «bare» ha pause for alle.
- Kanskje nok med to dager?
- Minus lørdag. Arranger kurset på en mandag og tirsdag, to hele dager. De som kommer med fly kan komme søndag. Mange reiser bort tidlig fredag. Sånn er livet blitt 😊

3. Hvis du skulle gi oss noen tips til neste seminar – hva kunne det være?

- Fint å kunne være sammen i 3 dager. Fint med gode pauser. Fint å begynne så sent 1. dag, at en kun får 2 overnattinger.
- Gruppeveiledning + mer på metoder, øve, øve, øve 😊
Noe variasjon i lunsjen.
- Kortere pause på lørdag.
- Det er fint å bli oppdatert på evt. nyheter i utdanningen.
- Hyggelig å være sammen med de fra samme kull, men utfordrer meg og lærer mer når jeg er sammen med ukjente livsstyrketrenere (erfart på tidligere seminar), dvs. sette sammen gruppene med færre fra hvert kull.
- Kanskje få inn en forelesning – på forskning, på tema.
- Det eneste er noe mer tydelighet til øvelsen for oss som skulle planlegge veiledningene.
- Liker å ha seminaret på Ris menighetshus.
Godt samhold på dugnadene. Fortsett med det.
- Trene på metoder også da.
- Fortsette å ha bevegelser i øvelsene.
- Vi kunne vært ennå tydeligere på hensikten og rammene rundt øvelsene.
- Begynne tidligere og slutte tidligere på formiddag og ettermiddag.
- Biodanza 😊 - En øvelse med meg – Tone.
- Dette er godt nok.
- Lage noen delegrupper hvor vi ca. 1 time kunne dele erfaringer, spørre hverandre om råd eller ting vi er usikre på.
- Hva med å legge til rette for deltakelse i læringsgrupper – «selv-drevne» hvor vi kan trene veiledning og gi hverandre tilbakemelding.
- Anbefale korte spaserturer ute.
- Flere små grupper i veiledn. Mer «effektivt», men også utfordrende. Fortsette med gode pauser.
- Viktig å ha tid til å øve på metodene!!
- Flamenco + humorinnslag.
Fokus på kropp.
Viktig innspill – inspirasjon til meg som veileder.
- Bruke ekstern foreleser som løfter temaet på en annen måte enn interne.
- Fortsett!!
Egen tid til idéorg. (F. eks. 10 min. fra hver stand i plenum?)
- Bruke «egne folk» som på dette seminaret.
Variert program, -som på dette seminaret.
- Neste gang litt mer teori.

4. Andre kommentarer

- Alt i alt: Utrolig bra. TUSEN TAKK!
- Kjempefint å sette sammen fra forskjellige kull. Det å ha noen fra eget kull og samtidig noen som var mer erfarne enn meg ga en fin dynamikk.
- Takk for meg og et godt seminar 😊
- TAKK 😊
- Synes det er nok med to dager. Uheldig å ha kurs på en lørdag. Arbeidet vårt er så viktig at det kan tydeliggjøres ved at vi er borte fra jobb de dagene vi faktisk jobber.
- Det har vært et flott seminar, der det er tatt til etterretning de tilbakemeldingene som kom i fjor.
- Nok et fantastisk seminar på alle mulige måter. Forundrer meg og kjenner på takknemlighet på hvert seminar over den spesielle atmosfæren – vennlighet/tillit/trygghet/godhet.
Flott med mer mat gjennom dagen på dette seminaret.
Kjempedyktig programkomité som har gjort en kjempejobb. Ser at det ligger mye arbeid bak et seminar. Tusen hjertelig takk til dere alle! 😊
Seminarene er en viktig inspirasjonskilde for meg, lærer og vedlikeholder og utvikler meg og gjør meg tryggere som livsstyrketrener. Inspirerer meg og får meg til å holde troen oppe på at vi skal få til kurs på jobben innenfor de rammene vi har.
Har tenkt mye på hva skjer hvis Liv og Eldri skulle trekke seg tilbake, men ser at de har funnet gode «arvtakere» som ivaretar og viderefører livsstyrketreningen på en fin måte.
- God mat, nok mat – veldig bra.
Så flott å få Gleden inn.
Flott start på seminaret – dansen.....enda en glede....
Takk 😊
- Kutt ut «Dårlig samvittighet» som tema i kompendiet. Bruk «samvittigheten min slik den er nå.....», «samvittigheten min slik jeg ønsker den skal være.....»
Super underholdning.
- Passe med øvelser i plenum og grupper. Hyggelige minglingstid /pauser er positivt.
Flott ledelse av seminar.
- Ser allerede frem til neste års seminar & lykke til med forberedelsene.
- Jeg har kosa meg alle tre dagene!

- Fantastisk deilig å være her!
Savnet Liv veldig!
- Takk til alle som har arrangert.
- Viktig å møtes når jeg er alene som livsstyrketrener. Lærer så mye av hverandre.
- Flott kurs! Skulle vært her før! Kommer igjen. Inspirasjon til mer fokus på kropp. En god start!
- Flott gruppe, god stemning, nydelige mennesker. Takk for meg!
- Fortsett å legge inn litt dans/humor og bevegelse.
- Fantastisk god mat. Bra organisert og god timing. Godt jobba!
- Så utrolig bra seminar.
- Tusen takk til alle som la til rette for denne samlingen!
- Fantastisk seminar. Godt jobbet. Tusen takk.
- Veldig god middag og kake. Kjempebra underholdning.
- Nydelig mat 😊
Takk ♥
- Jeg var syk på dag 2 og ønsker å lese «eventyret» som ble lest for Eldri 😊
- Imponert, - godt gjennomført på alle måter.