

EVALUERING

av

Et liv i oppmerksomt nærvær- kurs for livsstyrketrenere

4.-6. desember 2014

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

- Alt.
- Øving + forelesningene.
- Kombinasjon:
 - Forelesning
 - Andres prosjekter
 - Trening på veiledning
- Veldig hyggelig å treffe «kullet» igjen. God balanse mellom trening og forelesninger. Fint å høre om alternative måter å ha kurs på. God dag med Michael.
- Dagen med Mikael de Vibe. Treffe LST-kullinger. FLOTTE DAGER!! 😊
- Nyeste om forskning. Trening.
- Å øve i grupper – få tilbakemelding.
 - Å stoppe opp.
 - Å treffe andre livsstyrketrenere.
 - Alltid veldig nyttig å observere Eldri veilede.
 - M. de Vibe: Hvorfor ikke satse på helse?
- Treffe andre.
 - Hele fredagen (Michael de Vibe).
 - Øvelser.
- Det har vært inspirerende og nyttige «forelesninger».
 - M. de Vibe veldig inspirerende + Eldri og Liv.
 - Veiledningsgruppene/øvelsene har vært nyttige.

- Nyttig og inspirerende at det er gjennomført mer forskning angående LST.
Øve som LST & er takknemlig for at jeg fikk lov til å lede gruppe.
Høre / være sammen med / se andre LST.
- Oppmerksomhetsøvelser er alltid nyttig.
Innleggene til Ringdal, Nafstad og Hæhre var veldig bra og inspirerende.
Høydepkt. var fredagen med Michael. Det var givende, inspirerende og motiverende. Han er en fryd å høre på.
- Livsstyrketrening som et helsefremmende tiltak innen folke- og arbeidslivshelse.
Triadetrening.
Michael de Vibe veldig bra teori/øvelser.
- Programmet i sin helhet gav god oppfriskning av LST-programmet, motivasjon til å jobbe videre, ikke minst fra M. de Vibe.
- Undervisningen.
Øve på veiledning og få tilbakemelding på det.
Kontakt og erfaringsutveksling med de andre.
- Hele dagen med Michael + øving i grupper.
- Innlegg om hvordan livsstyrketrening brukes rundt i landet.
Michael de Vibe.
Egen praksis.
- Variasjon mellom undervisning og jobbe i grupper.
- Veldig god helhet, sammenheng. Gode innlegg. Fint at Eldri og Liv går tilbake til det vi har hatt i utdanningen (oppfriskning).
Michael: Nyttig å dvele med metodiske utfordringer.
Helse kontra sykdom.
Erfaringer fra forumets medlemmer (dag 1)
Øvinger: Lørdagen. Ser at dette er nyttig. Ble gitt veldig nyttig feedback.
Øvelser underveis.
Tid til å styrke samhold i forumet (godt med lange pauser).
Nyttig med «Hva er en livsstyrketrener?»
- Alt!
- Jeg synes alt i disse tre dagene har vært nyttig. Godt å få litt faglig påfyll og lærerikt å høre fra andre livsstyrketreneres erfaringer.
En herlig dag med Michael – hans nærvær og hans doktorgradsarbeid.
Fint med en dag med veiledningstrening.
- Trening på å lede gruppe, og å få tilbakemelding.
Lære av andres erfaringer med å holde gruppe.
- Få idéer om hvordan grupper drives.
Hvilke temaer velges.
Øve og få tilbakemelding.
- Å høre hva andre får til / hvor / hvordan bruker LST.
Å være i nærværøvelser.

Å trene veiledningsmetodikk.

Å ha tid til å samsnakke i pausene.

Michael til inspirasjon.

- Flott opplegg, - variasjon trening, læring/forelesninger, -møte og snakke/samhandle med andre LST.
- Trening på veiledning.
Eksempel på nye LST-kurs.
Forskningsresultater vi kan ta med til arbeidsstedet for å selge LST-kurs.
Treffe alle disse andre alminnelige mennesker og medvandrere, som leder kurs.
Et godt sted å være, hvor vi vil hverandre vel og jeg kan utvikle meg og utvide mine grenser.
- Å få tilbakemelding på egen veiledning. Å høre på de Vibe. Bli inspirert av alle.
- Det å bli bevisst salutogenese – patogenese i arbeidshverdagen.
Michal de Vibe sine forelesninger – han forklarer viktige ting så tydelig og enkelt og er lett å ta med seg videre.
Trene i triader.
Få veilede og dele erfaringer i gruppe.
- Det har vært 3 fantastiske dager. Har vært utrolig nyttig med både faglige innlegg og trening i å veilede. Synes det er flott med 3 dager slik at vi fikk begge deler både faglig påfyll, inspirasjon og veiledning og ikke minst tilbakemelding i trygge rammer.
Jeg trenger dette for å utvikle meg som livsstyrketrener.
- Presentasjon av LST-arbeid i kommune & Helse Sør-øst & BHSS.
De Vibes gjennomgang av Ph.D.-arbeidet, øvelsene + refleksjonene.
Treningen lørdag.
Flott med lunch i stillhet.
- Veiledning har vært veldig nyttig. Begge dagene. Møter andre og dele erfaring.
- Praktisk øvelse.
Teori med nytt fra forskning
Erfaring fra LST-arbeid andre steder i landet.
Møte med andre i et miljø tuftet på «vi vil hverandre vel».
- Trene på veiledning i grupper dag 3.
Michael sine innlegg.
Egen jobbing med ressurser.
Forsterke og tydeliggjøre det helsefremmende fokuset.
- Det faglige påfyllet relatert til LST. Veiledningsdemonstrasjon. Deling av erfaringer. Dikt. Gode pauser. Michael dag med stille lunsj. Festmiddag.
- Aller mest teori og eksempler med Michael. Dessuten det å være i smågrupper.
- Alt.

2. Hva skulle du ønsket at hadde vært annerledes?

- Ingenting... 😊
- Ønsker meg mer «hjelp»/prat og idéutveksling for oss som enda ikke er i gang med gruppe.
- Ingenting.
- 😊
- At det allerede før kurs-dagene var avklart om noen ønsket trening i veiledning i gruppe.
- Noe kortere tid totalt.
- Mer bevegelse!!
- Færre spørsmål underveis i Michaels foredrag, spørsmål til slutt (slik var det også på LST). La han bruke tida.
- Mulig* tidspunktet så tett oppunder jul. Krevende med 3 dager.
- Mer tid mellom hvert tema til refleksjon & spørsmål.
Alt var så bra i år, som forrige år. Tre dager helt topp. Godt å ikke gå ut i fredags-rusket etter å ha vært i en «boble» med LST.
- Skulle ønske det hadde vært 2 i stedet for 3 dager og at det var litt tidligere på høsten. Desember er litt hellig! Litt for lange dager.
- Veiledning med triadetrening eller rom for etterpå ?
- At erfarne veiledere går rundt når vi veileder på tegning i triader. Vi fomlet litt og hadde trengt «gode råd».
- Kortere dager. Kun 2 dager. Mer tid til refleksjon.
- Ikke noe spesielt.
- Nøtter / noe mer frukt på ettermiddagen. Flere bøker i utstillingen.
- Har ikke noe her.
- Ingenting!
- ÷
- Ikke noe jeg kommer på.
- Ble lenge med 3 dager. Kanskje 2 lange dager er nok.
- Tidligere på høsten seminar (november OK).
To dager er mer ideelt for meg enn 3.
- ?
- Mer fysiske øvelser, og bevegelse til musikk, som pauser i all sittingen.
- Ønsker ikke kurs på lørdag.
- Følte at Michael hadde lagt opp til å si mere om «Hvorfor ikke satse på helse», men at det ble avbrutt av refleksjoner som var nyttige, men det ble

litt vinglete for at folk snakket før de hadde tenkt igjennom hva de skulle si. Hadde vært bedre med refleksjoner på slutten.

- Litt lenge mellom lunsj og middag 1. og 2. dag, litt mellom måltid.
- Info om rammene, innhold for rolle inn i styret på forhånd ved invitt til seminaret. Hensikt: Kunne vite hva jeg evt. ville bli valgt inn i.
- Litt mer rom for oppfølging etter oppmerksomhetsøvelser for å forsterke opplevelsene og også få frisket opp veiledning på oppfølging av oppmerksomhetsøvelser.
- Vet ikke.
- –
- Ingenting. Dvs. jeg vil delta på middag neste gang.

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

- Sitte sammen og prate om «gruppeopplegget», erfaringer fra å holde kurs – både erfarne og nye i smågrupper sammen.
- Koble erfaringer fra helse - arbeid – arbeidsmarkedet (attføringsfeltet).
- Kanskje ha «bevegelse/kropp» som tema. Burde dette vært et sterkere element i LST? Idétorg: F. eks. gode billedkort, musikken man bruker, dikt m.m.
- Mer av Michael de Vibe. **
- Sette av tid til å høre evt. at alle forteller/presenterer hva de arbeider med og hvor.
- Litt mere småavbrekk hvor vi kan tøy og bevege oss litt. Blir stive og trøtte av å sitte så lenge.
- Nok med 2-dagersseminar, evt. 3 hverdager.
- Kort repetisjon av veiledningsmetodene. Ta opp eksempler på utfordrende veiledningsepisoder.
- Legge vekt på å øve i små grupper.
- Hvis det blir årlig seminar er 2 dager nok. Evt. en valgfri 3. dag.
- Starte dagen med noe bevegelse evt. slutte dagen med noe aktive bevegelser.
- Vi har funnet en fin form på seminarene. – Stor opplevelse (også privat).
- Veldig kjekt med underholdning fredag kveld – kanskje oppfordre folk til å være med på middagen.
- Legge kurset i november og ikke la det gå inn i helgen.
- Mer bevegelse i løpet av dagen, pausegym.
- Mulig 2 lange dager i stedet for 3.
Sitte i smågrupper og fortelle og dele hvordan vi jobber – utfordringer, gode opplevelser.....
- Åpne opp for at flere får formidle hvordan de bruker LST, - gjerne slik som Eldri skisserte, ved A4-ark som beskriver.
Være bevisst verdien av veksling mellom at vi som deltakere lytter og deltar mer aktivt. (Erfarte å bli trøtt og litt passiv i 1. økt med innlegg fra Eldri, Ingun, Tone og Ellen før noe mer egenaktivt.)
- Frukt. ☺ Lenge fra kl. 12 → 19 før mat.
- Fint med noe praktisk og teori på kurset/seminaret.
- Tips til hvordan presentere livsstyrketrening, til utvikle grupper, språk osv. Gjerne kombinasjon med veiledning, tilbakemelding og faglig påfyll neste år også.

- Mer om LST-praksis på andre arenaer.
- Gjennomgang av temaer og fremgangsmåter. Hva gjør vi?
- Gi reisebeskrivelse i invitten («bønder på by'n» ☺). Jeg kan ikke geografien i Oslo, og hva som er lurt å vite.
- For lange dager ift. mat bare en gang, ved 4-5-tiden var jeg skrubbsulten. Enten ta med mat selv – eller legge på pris litt og ha kake/frukt på ettermiddagen.
- Litt mer mat 1. dag.
- Samme konsept.
Tydeligere at alle bør delta alle dagene.....kanskje.
Kulturinnslag på det sosiale samværet – viktig.
- Hvordan bruke LST sammen med barn/ungdom.

4. Andre kommentarer

- For meg har dette vært en opplevelse. Takk!
- Flotte, gode, nære dager. Takk! 😊
- Bra variasjon i innhold. God variasjon i aktiv deltakelse og sette seg tilbake og lytte. Bra med dugnadsarbeid. God pris! 😊
- Godt sted å være. Flott med konserten i går.
- Fint lokale og omgivelser.
- Takk for alt dere gjør for at vi skal møtes og at LST blir kjent i vårt land.
- Fint å utveksle erfaringer med andre og treffe andre fra «kullet». Kunne vært fint å fått kopiene på forhånd så kunne vi fylt ut med egne kommentarer underveis.
- Bra seminar, mat og lokalet.
- Kanskje ha kurset før desember, hektisk måned. Kunne det ha vært uten lørdag, komprimert på en annen måte, eller 2½ dag i ukedager?
- Det er viktig å forfølge diskusjonen om hvilke begreper vi bruker, for å kunne rekruttere en uensartet gruppe, ikke minst menn. Vi kan se hvilke begreper som brukes både innenfor bedrift- og idrettspsykologien. Jeg føler meg heller ikke alltid hjemme med å bruke «våre standardiserte ord og uttrykk». Tror det er en fare for at vi snevrer inn målgruppen vår.
- Stor takk til arrangørene!!!! Fra en takknemlig livsstyrketrener.
- TAKK!!!
- Det gjør meg godt å møte så mange herlige livsstyrketrenere!
- Veldig bra seminar. Profesjonelt lagt opp.
- Kommentarer fra enkelte som ikke har meldt seg på:
 - Ønsker at vi unngår desember.
 - 3 dager og da 2 arbeidsdager er vanskelig å frigjøreKanskje legge årsmøtet inn i program på dagtid for å øke oppmøteprosent. Bra jobba!
- Godt med en stille lunch 😊 Da fikk jeg gjort det jeg hadde behov for der og da.
- Veldig imponert over gløden og engasjementet hos dere ledere. Takk!
- Fantastisk mat. Fantastisk hyggelig middag. Kjempeflott å være her, føler stor takknemlighet. Tusen takk til dere alle i styret for et flott seminar!
- Tusen takk, jeg er fylt av takknemlighet og glede når jeg reiser hjem.
- Litt mer mat på slutten av de 2 lange dagene. Takk for godt seminar!
- Veldig bra kurs. Bra med 3 dager så at det er tid til veiledning. Setter stor pris på denne jobben dere gjør. Er takknemlig.
- Flott seminar og nyttig kunnskap på veien videre. Godt å vite at vi er en stor og kraftfull gjeng i det videre arbeidet med å fremme livsstyrketrening der ute.

- Hjertelig takk.
- Jeg er så kry av å være livsstyrketrener.

* Usikker på om ordet er rett, eller om jeg har mistolket skriften på evalueringsskjemaet

** Dette var koblet til ønsket om færre spørsmål underveis i Michaels foredrag.