

Vad tycker våra deltagare?

Utvärderingar från våra tre senaste UGL-kurser, röster från samtliga 32 deltagare

Hur uppfattar du kursen som helhet? – Snittvärde 4,88 på 5-gradig skala

28 Mycket värdefull 4 Ganska värdefull 0 godtagbar 0 ej godtagbar 0 utan värde

Varför rekommendera andra att gå UGL?

- *Alla borde gå denna kurs för att lära känna sig själv och förstå sina kolleger bättre.*
- *För att det är en resa för alla, oavsett nivå. Alla uppnådde framgång. Det är en viktig resa att genomgå för att förstå sina medmänniskor.*
- *Enastående upplevelse*
- *Det är viktigt att känna sig själv för att få bra relationer med andra. Förstå vad ledarskap innebär på olika sätt. Gruppdynamik.*
- *För att det får folk att se saker ur ett annat perspektiv. Upplevelsebaserat.*
- *Man kan inte annat än att utvecklas i förståelse och attityd, ganska radikalt oavsett anledning till att man går kursen.*
- *Jag kan inte sätta fingret på en sak. Allt har gett mig SÅÅÅ mycket. TACK*
- *Det är viktigt att förstå hur jag som person agerar, reagerar i olika gruppsituationer*
- *Den får igång en hel del känslor som inte kommer fram i andra kurser. Som jag knappt visste vad det var, eller varför.*
- *För att få en bättre självinsikt samt att man får teorier kring varför omgivningen reagerar på olika sätt inför mitt och andras beteende.*
- *Ett bra sätt att starta en resa mot en personlig utveckling som ledare eftersom mycket sätts i sitt sammanhang och teorier och övningar knyts ihop till en helhet på slutet.*
- *Det gav mig som person och ledare mycket. Hade roligt.*
- *Utvecklande och tankeväckande.*
- *Upplevelsekurs ger mer än bara föreläsningar*
- *Kan bli en spännande resa, i person och grupp*
- *Ger bra insikt i hur en grupp fungerar.*
- *Grunden för att förstå mig själv och utmana mig själv. Fantastiska redskap för utveckling.*
- *Bra sätt att lära sig mer om sig själv och hur grupper agerar.*
- *Ökade insikten om mig själv. Särskilt för den som har arbetsledande ställning men även till andra som vill förstå sig själv.*
- *Tror att alla behöver gå UGL, oavsett roll/tjänst.*
- *ABSOLUT – detta är en utbildning som alla bör gå. Då skulle många konflikter lösas.*
- *Förståelse om sig själv och andra.*
- *Omvälvande och mycket viktigt för mig som individ att förstå gruppdynamik och "jag"*
- *Så nyttig*
- *Häftigt att få reda på hur man beter sig i vissa situationer/känslor*
- *En kurs som ger förståelse för hur en grupp fungerar och på vilket sätt jag kan hantera det. Kursen är en personlig boost.*
- *Förstå sin egen betydelse och ansvar för sig själv som individ och för grupp och gruppdynamik*
- *Man förstår bättre vissa reaktioner som sker hos sig själv i olika situationer*
- *Oavsett var någonstans du befinner dig i arbets- och eller privatlivet så finns det grundtanke, filosofi som är väl värd att ta åt sig/lära sig*

- *För att man får en möjlighet att lyfta jaget till en ny nivå. Att känna sig själv och andra, varför går livet lättare.*
- *Bra reflektionskurs över "jaget"*
- *Utvecklande både som person o i yrkesroll. Rekommenderar den t o m som medarbetarkurs*

Hur uppfattar du kursen som helhet

- *Den gav mig en unik upplevelse, bekräftelse och insikter om mig själv, Den lyfte min självkänsla till skyarna, Den överträffade förväntningar, trots höga förväntningar.*
- *För mig personligen har det blivit en aha-upplevelse om hur andra uppfattar mig som person och mina åsikter samt vilken påverkan jag har på andra.*
- *Mycket utvecklande för mig som person. Har utvecklat sidor som jag inte tänkt på tidigare*
- *Utökad självinsikt, både i relation till mina drivkrafter och hur jag agerar och uppfattas i grupp.*
- *Jag fick förståelse och inblick i mina egna reaktioner och beteenden*
- *Jag har fått konfrontera mina rädslor i lagom grad, utvecklande men inte för skrämmande. Jag har fått pröva teorierna i praktiken och kommit till värdefulla insikter om vad jag ska göra för att komma vidare i min personliga utveckling.*
- *Leder till självinsikt. Ökad kunskap om teorierna. Ökad förståelse för mänskligt beteende. Verktyg för att hantera olika situationer.*
- *Den gav mig mycket som person. Öppnar för insikt.*
- *Bra kursledare, innehåll på kursen. Bra upplägg o boende. Teorin faller på plats med alla övningar och upplevelser.*
- *Nu känns det bra, men till en början en rädsla att det inte skulle ge något och tyckte att det var segt att vara i HUR:et till en början.*
- *Har redan en hel del med sedan tidigare kurser.*
- *Fått större förståelse för mig själv och andra – och en del verktyg.*
- *Min personliga utveckling – grunden för min utveckling på jobbet.*
- *Lärt mig att se nya sidor av mig själv och hur jag deltar.*
- *Att mina insikter om mig själv blivit stärkta*
- *Lärt mig mer om mig själv, hur jag agerar och tänker i olika situationer*
- *Väcker tankar, måste tänka nytt*
- *Häftig resa, tufft känslomässigt men värdefull för mig*
- *Lärt mig känna olika personligheter och hur jag fungerar*
- *Jag har fått bekräftat det jag vetat, jag har övat på verktyg och blivit mycket glad över min "feedback"*
- *Helt rätt för mig i det stadie av livet/karriären som jag befinner mig.*
- *Fått bekräftelse på mina styrkor och svagheter*
- *Jag fick bekräftat vem jag var. Mängder med insikter och bra verktyg. Vi tolkar saker olika utifrån vilka vi är.*
- *Bra reflektion över sig själv*
- *Omvälvande, en resa*
- *Kom hit och visste inte riktigt vad det innebar. En helt fantastisk upplevelse.*
- *Personlig utveckling. Så mycket input från övriga gruppen och ledare.*
- *Insikt. Utmaningar.*
- *Samarbetena synliggjorde tydligt vad jag är bra på och vad jag behöver utveckla.*
- *Oj, oj tankar. Ger mig en annan självbild.*

- *Har fått massor feedback på egenskaper och beteenden, stärkt självkänedom*
 - *Att det inte har varit en kurs utan en resa.*
-

Vad har du upplevt som mest värdefullt?

- *Allt. Att få en förståelse för olika skeenden i en grupp. Hur bör jag som ledare agera utifrån mina och gruppen egenskaper o värderingar.*
 - *Många pusselbitar har fallit på plats. Lärorikt.*
 - *Grupprocessen, att det går att skapa en mycket välfungerande grupp på kort tid. Möjlighet för självinsikt. Öppnade upp för nya insikter om mig själv, både som person och i grupp.*
 - *Man har aldrig satts in i en uppgift som har känts pinsam*
 - *Avsnittet om rädslor gav mig mycket och valnöten. Hur tappar jag ofta bort. Här sitter jag och bara duger. Underbart. Nu har jag ett formulerat mål att röra mig emot.*
 - *Att få ha insikt om mina rädslor samt hur jag visar dem + IMGD trappstege.*
 - *Hitta mina rädslor. Hur andra ser på mig. Vilka är mina behov.*
 - *Modeller, upplevelse och inläring, feedback, gammaldags pärm & handouts.*
 - *Ingen kursledare som styrt oss, nyttigt.*
 - *HUR-begreppet i valnöten.*
 - *Att göra cirkeln och analys av det = det här är jag. Tvingas förstå att jag är rädd.*
 - *Gav möjligheter att testa och känna av mig själv i olika sätt att vara och hur jag då uppfattades. Större självinsikt.*
 - *Att jag antog utmaningen att gå UGL. Träffa människor från så många olika yrkeskategorier. Lärt mig om hur jag fungerar i grupp med människor jag inte känner.*
 - *Jag har varit närvarande på ett sätt jag inte upplevt tidigare. Komma till insikt om mig själv som person, våga känna alla känslor, möta andra som jag inte vanligtvis träffar, Förstå att ledare kan verka på olika sätt, bli medveten om mitt*
 - *Gruppen. Utvecklingen. Personlig utveckling mentalt!*
 - *Den förståelse jag fått för gruppdynamik och ledarskap, genom de upplevelser vi gjorde, alltså genom verkliga situationer*
 - *Att hantera känslor i övningar och manas till att utmana dem. Gå emot kroppens invanda reaktioner och tvingas reflektera kring dem.*
 - *Oj, det är mycket, svårt att rangordna men Ja-budskapet tillsammans med Feedback känns mest aktuella just nu*
 - *Häftigt att jobba med mig själv*
 - *Att jag lärt mig att utgå från mig själv i min relation med andra. Använda Jag-budskapet*
 - *Hela kursupplägget har gett mig mycket. Uppgifter i smågrupp, teori och feedback*
 - *IMGD-trappan*
 - *Insikt om mina starka och svaga sidor, iom att människor kan vara olika och komplexiteten med grupparbete*
 - *Jag-budskapet. Trappan + stadier man befinner sig i + hur man som ledare hanterar och vaska vara i resp trappsteg*
 - *Att man har kommit okända nära på lika villkor. Reflektion och fundering kring sig själv och sina tankar.*
 - *Förstå hur andra uppfattar mig och hur jag kan påverka det. Att förstå hur olika människor reagerar i en konfliktsituation.*
-