

# Utvärdering stresshantering

## Luftfartsstyrelsen våren 2007

ca 50 svar, referens: Anna Fredriksson Mobil: 070 204 14 59



I samband med all utbildning är det av stort värde att utvärdera deltagarnas uppfattning om genomförd utbildning. Dina synpunkter och förslag är mycket viktiga för att kunna förbättra kvalitén på fortsatta utbildningstillfällen. Besvara nedanstående frågor så utförligt som möjligt.

### Fråga 1: Hur upplever Du innehållet i kursen?

Ointressant

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						7,9			

Mycket givande

Kommentar:

- "Trodde inte att det skulle ge så mycket – var bättre än förväntat"*
- "I och för sig gammal skåpmat men det behövs alltid påminnelser."*
- "Kursen handlade mer om människans beteende än stresshantering."*
- "Nyttigt men inget nytt för egen del"*

### Fråga 3: Är det något i utbildningen som Du tycker har varit speciellt bra?

- "Praktiska övningar som medveten närvaro. Och hur dygnets timmar disponeras"*
- "Tänk på 10 saker som du mår bra av..."*
- "Tiden för egna reflektioner, både i grupp och enskilt."*
- "Mycket bra föreläsare. Bra upplägg."*
- "Konkreta metodtips."*
- "Slutklämmen – vad kan jag göra nu."*
- "Bra innehåll kombinerat med roliga och tänkvärda exempel."*
- "Att det var korta frågeställningar som man diskuterade med sin granne."*
- "Framförandet!"*
- "Det mesta"*
- "Hon tog med många egna erfarenheter. Vi diskuterade i små grupper."*
- "Att hantera stress, kontrollera sitt beteende."*
- "Andra hälften bättre än första hälften"*
- "Mixen av föredrag och egna diskussioner"*
- "Hantera obekväma situationer - bra tips"*
- "Eftertanke, boktips"*
- "Praktiskt användbara tips"*
- "Allt"*
- "Margaretas framträdande/kroppsspråk"*
- "Praktiska tips. Vi fick processa genom dialog med kamrat"*
- "Lärarens exempel"*
- "Lärarens insats"*
- "Diskutera 2 och 2"*
- "ok"*
- "Mycket bra exempel, en vanlig människa med trevliga exempel"*
- "Väcker egen självinsikt till liv"*
- "Beteendeförändring" ( 2 st)*
- "De små grupparbetena"*
- "Visualisering, affirmation"*

### Fråga 4: Är det något i utbildningen som Du tycker har varit mindre bra?

- "Nej" (11 st)*
- "En hel dag kanske skulle vara bra. Stort ämne."*
- "Lite lång. En halvtimme kortare hade nog varit bra."*
- "Jag tycker utbildningen skulle vara en hel dag."*
- "Helheten mycket bra"*

# Utvärdering stresshantering

## Luftfartsstyrelsen våren 2007



"Kanske inte så konkreta råd att stressa av. Hur"  
"Borde varit 2-min-bensträckarpauser."  
"Ok"

### Fråga 5: Vad tycker Du om lärarens insats?

Dålig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							8,6		

Mycket bra

#### Kommentar:

"Avslappnad och trygg – kändes bra!"  
"Vinner i längden"  
"Mycket energi och humor."  
"Engagerad, intressant. Kul"  
"Engagerande med bra exempel"

### Fråga 6: Synpunkter på kursmaterialet?

"Ok – bra med endast lyssna/lite praktiska övningar."  
"Ska studera det hemma!"  
"Vet ej."  
"Bra." (2 st)  
"Lagom material."  
"OH-material delas ut efter kursen. Bra enkla bilder, sammanfattande."  
"Fanns inget. Vissa centrala delar hade varit bra att få."  
"Lagom nivå på antal och innehåll i OH-bilderna."  
"Lättillgängligt och lättförståeligt"  
"inga" (2 st)  
"Ok" (3 st)  
"Lagom stort"  
"Väldigt enkla metoder"  
"Mindre viktigt, exemplet viktigare ur vardagslivet vilket ger liv i beskrivningen"  
"Enkla, intressanta bilder"

### Fråga 7: Övriga synpunkter?

"Mycket bra."  
"Bra med denna typen av seminarium, bra balans mot mera sakinriktad utbildning."  
"Bra kurs. Fick nyttiga saker att ta med sig tillbaka. Engagerad och inspirerande föreläsare."  
"Mycket givande, leder till eftertanke"  
"Trevligt inslag i arbetet som gett anledning att fundera över hur jag kan hantera min stress och vad som får mig att må bra."  
"Bra"  
"Inspirerande"  
"Alla borde gå denna kurs!"  
"Inga"  
"Inte så mycket nytt om man är aktiv pilot i ett JAR-OPSbolag med CRM-utbildning"  
"Låt fler få detta"  
"Bra med både symptom och åtgärder".