

# Utvärdering av kursen Personlig ledarutveckling 12 dagar som slutade den 26 april 2013

I denna sammanställning har alla kommentarer från kursutvärderingen av själva kursen noterats (DPO:er, fram och baksidan är ett specialuttryck för egenskaper hos människan)

**Kursledare:** Hans Korduner

## **Deltagare:**

Tove Ahlström	Karolinska Universitetssjukhuset
Martin Andreasson	GKN Aerospace
Birgitta Håkansson	Aviagen Swechick AB
Leif Ivarsson	Lantmännen Swehatch AB
Conny Calmtegg	Kalmar Lantmän
Jonas Kornelius	Aviagen Swechick AB
Bo Lorentzon	Kalmar Lantmän
Siradj Sabbar	C2 Management
Jessica Serwe	Aviagen Swechick AB

## **1. Medelbetyget på en skala från 1 till 10 blev 9.2**

### **2. Beskriv din behållning av programmet och de viktigaste insikterna som du kan använda och bygga vidare på efter programmet.**

Jag ser mina brister och vet hur jag ska bearbeta dessa och göra det till något positivt. Jag har fått större självkänsla. Jag har lärt mig att coacha folk (viktigt i mitt arbete.) Försöker se saker annorlunda. Det har varit mycket viktigt att få diskutera begrepp som förlåt, försoning, paradigm, kulturarv, biologiskt arv, DPO:er, skuggsidor. Insikten om att alla människor består av plus och minussidor och att det går att leva i fredlig samexistens. Jag inser att jag duger som jag är och att jag är perfekt med mina fram- och baksidor. Jag har mycket jobb kvar, roligt arbete!

Behållningen är att jag insett att jag på många områden inte kunnat erkänna mina positiva framsidor. Det blev ett integrationsbrev som hjälper mig att gå vidare. Många begrepp har noterats som jag kan fundera över och använda mig av i framtida coaching.

Att förstå att det finns negativa skuggor i oss som man måste erkänna och ta tag i för att ha kraft att utnyttja dess positiva motsats. Att utnyttja mina + - DPO:er. Jag kan coacha, vilket jag kommer att dra mycket nytta av både i jobbet och privat.

Jag har fått med mig förmågan att se olika sidor både hos mig själv och andra. Genom att ha verktygen coaching kommer jag inte att vara så sårbar. Har lärt mig identifiera vad som får mig att må dåligt på jobbet och skall försöka fronta "dinosaurierna".

Det har blivit väldigt tydligt för mig vilka starka framsidor jag har, men också vilka starka baksidor jag har. Jag har fått verktyg att använda för att framhäva framsidorna mer. Jag har blivit varse hur projiceringen fungerar. Jag har fått öva att coacha.

Egenskaper att lyssna,. Se när andra har det svårt att se sig själva när DPO:erna är på.

Att språket formar vem jag är och min framtid. Att det är viktigt att få fram erkännanden av både sig själv och omgivningen. Jag kommer att bygga vidare på "språket" och utforma mig till det bättre genom integrationsbrev. Egenskaper jag ger andra pekar mot mig och att få hämnd är den bästa "coachingen" man kan få av andra. Har fått förståelse för att det finns en framsida också. Den har jag sett hos andra men inte hos mig själv innan. Min styrka att få mig själv och mina med människor att gå från GAME OVER till att vara delaktig i matchen igen.

### **3. På vilka sätt har din vardag och liv förändrats utifrån ditt deltagande i programmet.**

Jag känner att jag har lättare att förstå och analysera människor runt mig. Kan fånga upp fel och bister på ett tidigare stadium. Jag tror att jag tar för mig mer!

Idag har jag fått fatt i den "smala sjuka" som ställt till mycket trassel i mitt liv. Det har slutat surra i mitt huvud, eller i alla fall lugnat sig mycket. Jag har börjat se mig själv i mina mönster och har även lyckats bryta två mönster. Idag kan jag se mig själv med samma kärlek som jag ser på mina barn.

Jag har lärt mig tänka mer teoretiskt och positivt i min vardag.

Jag inser/se brister hos mig själv, som mina medarbetare och jag själv fått lida av. Min livssyn har ändrats mellan jobb och fritid. Jag förstår bättre varför jag reagerar som jag gör i vissa lägen. Jag förstår mycket bättre hur saker hänger ihop.

Jag kan se olika sidor hos mig själv som jag kan bejaka. Efter att ha tagit fram all gammal skåpmat som tidigare har gjort mig till en grå mus som inte velat synas så har jag stigit ut i ljuset och vågar finnas.

Känner mig mycket mer tillfreds med mig själv.

Mer lyhörd. Tänker en gång extra. Fått kontroll på felgörandet.

Hade väldigt mycket eget hån, skuld känslor och negativa tankar innan programmet men som nu nästan är helt bort sopade. Jag har blivit gladare och saker jag tyckt varit omöjliga förut ser jag nu som väldigt lätta att uppnå. Har fått bättre förståelse för andra vilket lett till att jag har blivit mer förlåtande och har mer medkänsla.

Har fått livsglädjen tillbaka. Har gått från att vara "förkrossad lycka" till att bli en "nitisk" glädjespridare igen.

#### **4. Vad bör ändras i programmet?**

Mer social tid! Kanske inte att det är så intensivt (längre mellan sessionerna)

Jag tycker allt är mycket bra utformat. Formuläret innan kursen, tidsupplägget tre dagar i Bokenäs, tiden emellan, coaching, filmer vs föreläsning, meditation, promenader, öppen coaching, hittar ingen förbättring.

Lägg kursen på sex månader istället för fyra ger lite mer tid att fundera i mellan.

Långa dagar, mycket läxor.

Jag skulle vilja ha ännu mer av att man fick öva själv att coacha.

Lägg det på flera dagar och kortare dagar.

Filmen Shadow flyttas till tredje träffen (precis innan man börjar att coacha varandra) En ritual att samla alla mobiler i ett annat rum varje morgon. Det stör väldigt mycket annars, även när man har mobilen på ljudlös. I slutet av

programmet bör vi sätta upp mål och läsa upp för varandra. Målen bör vara över hur vi ska fortsätta att förbättra oss själva ex. integrationsbrev och även skriva en vision över mitt framtida "JAG". Byt ut skrivbladet mot ett större. Ge ut en lista över alla filmer så att vi kan se om dem hemma. Obligatorisk promenad för alla

Lite för långa dagar. Skulle vilja ha mer tid att bearbeta det vi gått igenom.

#### **5. Övriga synpunkter.**

Otrolig kurs!

Jo, jag hade önskat mer öppen coaching av mig men med tanke på gruppstorleken förstår jag svårigheten. Öppen coaching är helt fantastiskt för den tar så bra. Allt kommer upp till ytan.

Lite mer möjlighet till att träffas utanför kursen. Sluta mellan 17.00 alt 17.30 ger möjlighet lära känna bättre/mer av personerna i gruppen.

Tack Hasse, 😊 Jag har lyckats med konststycket att reinkarnerats utan att dö emellan.

Bara bra. Fått en annan livssyn.