



**Några exempel på kommentarer från kursutvärderingar.**

**Svar på frågan ”känner du att du kan ha nytta av de kunskaper du fått idag, i ditt arbete, på vilket sätt?”  
från 8 tim Hot & Våld utbildning med vårdpersonal.**

- Kan till viss del anv. i arbete men framförallt privat. Har fått mera självinsikt & lärt känna mig själv bättre (tror jag)
- Ja ta sig ur knepiga grepp. Försöka tänka annorlunda i första läget- inte bli arg ex.
- Kunna försvara sig på bättre sätt & kunna avstyra ev. bråk
- Ja, försvara mig om en aggressiv person tar tag i mig, tänka rätt
- Vara positiv i arbetet och kontakten med andra människor
- Ja att alltid känna av och läsa av situation i bemötande i krissituation
- Ja när en boende håller fast armen och vrider om tex
- Ta sig ur knepiga situationer, ändra tänkesätt i förebyggande syfte

**Fria kommentarer från 2 dagar PU, Mental träning,  
Kroppsmedvetenhet mm.**

- Känns positivt, lättsamt, tankvärt, öppnar mina sinnen
- Hoppas få höra mer av både ämnet och ledaren
- Mycket trevligt och innehållsrikt seminarium
- Mycket duktig lärare som verkligen är öppen och bjuder på sig själv.
- Bra struktur och genomtänkt, många tankvärda saker att ta till sig
- En mycket bra kurs som gav mig mycket att fundera på
- En jätteintressant kurs, kan appliceras på alla situationer i livet och hjälpa en att bli starkare i sig själv.
- En mycket bra kursledare, lätt att förstå och lyckades hålla intresset vid liv hela tiden. Bra med fysiska övningar mellan varven
- Bra blandning mellan teoretiskt och praktiskt, mycket intressant
- Många ögonöppnare
- Det i särklass bästa seminariet jag varit på hos TRR
- Intressant och tankeväckande
- Bra, mycket givande, omruskande!
- Inspirerande ledare, känns självupplevt och därmed äkta, som vanligt.
- Givande och intressant, de första två timmarna var jag lite skeptisk men sedan blev det intressant och dynamiskt, kul!

**MIND**

Mats Nilson, Granliden 8, 595 51 Mjölby

0142-175 69, 073 644 78 31,

[mind.mjolby@wasadata.net](mailto:mind.mjolby@wasadata.net), <http://www.mindyourlife.ws>