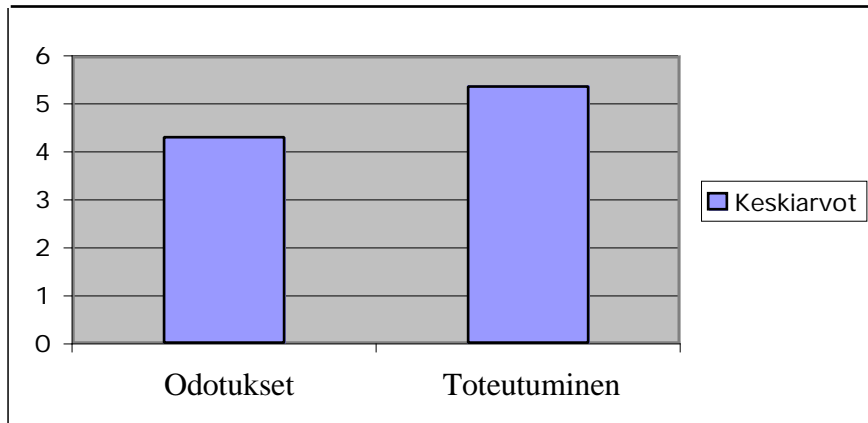


TEHOKAS JA RENTO ELÄMÄN HALLINTA



YLEISARVIO SEMINAARISTA

Kiitettävä, asiat kuten kutsussa: tehokas ja rento elämän hallinta. Erinomainen. Tosi hyvä. Hyvä! Tosi hyvä, normaali koulutusväsymys tipotiessään. Innostava, havainnollistava ja ajatuksia herättävä. Hyvä odotuksiin nähden. Ennenkokematonta, perusteltuja ajatuksia. Todella antoisa. Sain tärkeitä eväitä, neuvoja ja rohkaisua. Hyvä. Kiitettävä. Antoi ajatuksia. Mielenkiintoinen ja innostava - kaksi päivää meni todella nopeasti.

TÄRKEIMMÄT JA PARHAAT ASIAT OLIVAT

Oman motivaation kasvu. Tiedostaa miten stressi voidaan poistaa/vähentää työstä -> tehokkaampi lopputulos työlle. Asioiden syventäminen -> uusien näkökulmien löytäminen. Keskustelut seminaarin yhteydessä. Erikoiset mielipiteet. Harjoitukset. Sai paljon ajattelemisen aihetta. Rentoutumisen käytännön opiskelu. Kenellä vastuu minun motivaatiostani. Negatiivisen stressin ehkäisevät keinot. Työkaluja henkilökohtaisen ja esimiesaseman kehittämiseen. Koko ajan kiva henki. Ymmärtää, että stressi ei tule ja mene itsestään, vaan sille täytyy tehdä jotain. Motivaatio. ”Avainunet” ja rentoutumisharjoitukset. Kiireiseen työelämään rento meininki. Motivaation oppiminen ja myös sen antaminen. Rentoutumisen tärkeyden ymmärtäminen. Tasapainon löytäminen. Heräsi uusia ajatuksia itsestä. Kaikki läpikäytyt asiat olivat hyvä. Maltillinen ja määrätietoinen eteneminen. Aikataulut pitivät. Päivät syömisineen, saunomisineen ja illallisineen

muodostivat harmonisen kokonaisuuden. Keskustelut ja osallistujien aktiivisuus. Ymmärryksen lisääntyminen. Oltiin ilman titteleitä. Hyvät eväät tulevaisuuteen -> tämä mappi ei pölyty. Pysäytti hetkeksi arkipäivän juoksun. Funtsittiin niitä perusasioita, joita jokaisen pitäisi ajoittain miettiä, mikä on tärkeää. Harjoituksilla pystyn kehittämään rentoutumiskykyä ja kykyä itsesuggestioon. Rentoutuminen ja sen harjoittelu. Motivaatiojutut. Omien sisäisten lukkojen koskettelu. Näkökulman tarkennus ja toimintasuunnitelma. Henkilökohtainen arvio eri osa alueista. Täytti kaikki odotukset, joita olin asettanut kurssille. Keskustelut. Tunne ja kuvitelma siitä, että minäkin ”Duracell” voin rauhoittua, jos niin haluan. Tapasin uusia kasvoja. Oli hienoa olla tittelitön. Hyvä ikäjakauma. Motivaation tärkeys.

HUONOINTA OLI

Seminaari ”lyhyt” -> voisi olla joskus esim. kertauspäivä. Ensimmäinen päivä ehkä turhan pitkä. Oma tilanteeni ajatellen olisi saanut olla syvällisempi. Koulutustilan viileys. Joidenkin seminaarilaisten pitkät puheet omista ”mainioista” tavoistaan ja kyvyistään. Paikallaan istuminen (en ole tottunut istumaan koko päivää).

MITEN SEMINAARIA VOISI KEHITTÄÄ

Jatkoa harjoittelulle esim. osa 2! Miten olisi jatko-osa?

ARVIO KOULUTTAJASTA

Kouluttaja on ammattitaitoinen, arvosana 9,5. Osaa ”motivoida”. Loistava (jälleen kerran). Asiat kerrottiin innostavasti, jaksoin olla koko ajan mukana. Hyvä esitys, mielenkiintoa ylläpitävä. Sinua on kiva kuunnella. ”Elävä”, mukaansatempaava. Uskoo asiaansa ja tietää siitä paljon. Osaa ottaa koulutettavat kiitettävästi mukaan. Mukaansatempaava. Hyvä. Leppoisa ja hyvä. Tietää mitä puhuu. Esimerkit elävöittivät. Miellyttävästi innostava, herättävä. Innostava, tarkka. ”Mercurin” kouluttajiin verrattuna, kiva ettei kouluttaja näyttele supermiestä. Olen hyvin tyytyväinen. Hyvä, mukaansatempaava ja ottaa osanottajat mukaan koulutukseen. Innostunut asiaan. Mukaansa tempaava, 10.