

Utvärdering i Mental träning Datum: 9/2 - 2017

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig väldigt mycket, hur man hanterar stress, olika ord och begrepp sen också all form av stress när det kan förekomma mm.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Undervisningen har fungerat väldigt bra, jag har haft lätt att förstå och lära mig. Det har varit bra/gätt jätte bra att hänga med i texter, powerpoint mm.

3. Vilka styrkor har läraren?

Som lärare pratar han väldigt bra och tydligt, bra instruktioner, pratar långsamt, lätt att kommunicera med & bra uppgifter.

4. Vilka svagheter har läraren?

Jag känner att jag inte kan någon svaghet, utan jag tycker om läraren & lektionerna. Aut helt & hävet.
(mycket intresse för yoga u)

Utvärdering i Mental Träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig att hantera stress, skillnaden mellan självkänsla & självförtroende och hur man kan förbättra det med hjälp av så kallade affirmationer. Jag har också lärt mig olika avslappningsövningar, t. ex yoga.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Bra! Det ~~är~~ har varit bra variation på arbetsätten.

3. Vilka styrkor har läraren?

Han är snäll, ambitiös och väldigt pedagogisk. Bra på att lära ut!

4. Vilka svagheter har läraren?

Inga 😊



Utvärdering i mental träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Bra tips att varva ner på.
Vad stress egentligen är. Hur man hanterar den.
Mer om själuförtroend och själukänsla

2. Hur har undervisningen fungerat?

Undervisningen har fungerat bra. Den har varit givande.

3. Vilka styrkor har läraren?

Att få fram "handlingen" budskapet på riktigt så alla förstår med inlevelse.

4. Vilka svagheter har läraren?

~~Att inte ha tillräckligt med övningar under kursen~~ gör, ~~att inte ha tillräckligt med övningar~~, ~~att inte ha tillräckligt med övningar~~

Utvärdering i mental träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig mycket mer om stress, stresshantering, självkänsla, självförtroende och ledarskap. Men även praktiska saker som t.ex avslappningsövningar samt hur man håller i ETA.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Väldigt bra. Lektionerna har alltid varit olika och aldrig tråkiga. Det har varit givande att både få arbeta i grupp och självständigt.

3. Vilka styrkor har läraren?

Väldigt bra på att dokumentera tydligt (när det gäller allt egentligen). Har förståelse för att vi "bara är människor", eller stressade/trötta tonåringar t.o.m.

4. Vilka svagheter har läraren?

Utvärdering i Mental-träning Datum: 2016-02-09

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Under kursen, lärt jag mig hur man hanterar stress, hur man kan prestera, yoga, skriva en dagbok efter varje lektion/vecka och använda Todays meet istället än prata framför andra. Jag lärde mig hur man bli en ledare.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Det har fungerat ganska bra med videoklipp som vi kunde lyssna på dem och hitta dem i youtube.

3. Vilka styrkor har läraren?

Läraren var alltid lugn och han var också en förebild för oss, eleverna.

4. Vilka svagheter har läraren?

Jag har inte märkt något.

Utvärdering i mental träning Datum: 9/2 - 17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig olika avslappningsmetoder,
mer om stress.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Helt okej men inte superbra. För mig
har det varit jobbigt att arbeta så mycket från
datorm, det har känts rörigt. Samt att det
varit lite jobbigt att vi alltid varit så få elever
på lektionerna.

3. Vilka styrkor har läraren?

Joni är lugn & förklarar saker bra.

4. Vilka svagheter har läraren?

Jag personligen tycker att Joni hade
kunnat vara mer sträng och försökt få
fler att faktiskt komma på lektionerna.
Hade även velat haft mer samtal/kurssamtal.

Utvärdering i Mental träning Datum: 9/2-2017

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Under kursen har jag lärt mig att hantera stress på ett bättre sätt, lärt mig skillnaden mellan självförtroende & självkänsla, jag har lärt mig många olika avslappningsövningar och jag har även testat på yoga.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Jag tycker att undervisningen har fungerat bra förutom att uppgifterna ibland varit lite "luddiga". Mycket eget ansvar.

3. Vilka styrkor har läraren?

Väldigt snäll och lugn och har förståelse för eleverna.

4. Vilka svagheter har läraren?

~~Att förstå~~ Man får ta lite för mycket eget ansvar, men det är ju väldigt olika från person till person, men jag har ganska svårt för det, jag vill att läraren ska säga till exakt vad jag ska göra.

Utvärdering i Mental träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Har blivit bättre på att planera vardagen och insett betydelsen av vila.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Jag tycker att undervisningen har fungerat bra, har varit smart att ha allt arbete samlat på ett och samma ställe i träningsdagboken. Kalendariumet har också underlättat.

3. Vilka styrkor har läraren?

Tydig och rättvis.

4. Vilka svagheter har läraren?

Utvärdering i Mental träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Vad självkänsla och självförtroende är. Jag har lärt mig att ha bättre struktur och planera med hjälp av träningsdagboken. Vad stress är och hur man kan förhindra att bli stressad. Läst mig och tränat på att leda en grupp samtidigt som lärt mig olika avslappningsövningar.

2. Hur har undervisningen fungerat?

Bra! Lektionerna har varit tydliga och jätte bra att ha ett kalendarium som man kan kolla på om man missat en lektion eller vill tillbaka och kolla på en film i sett eller en text du refererat till. Gillar att man kan jobba hemma vissa lektioner medan några ex. examineras. Eller har yoga.

3. Vilka styrkor har läraren?

tydlig, strukturerad, bra och ambitiös i att ha kalendarium och träningsdagböcker. Bra med todays meets, men det hjälper inte att göra klassen närmare varandra och mindre stult.

4. Vilka svagheter har läraren?

Jag känner ingen i klassen förutom mina kompisar, det kan vara skönt i vissa fall, jag kan fokusera på uppgiften men det är stult i klassen och det är då bra att man får välja grupp själv.

Utvärdering i Mentalträning Datum: 9-2-2017

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Hur man hanterat stress
olika avslappningsövningar

2. Hur har undervisningen fungerat?

Den har funkat bra man
har haft roligt. Men också
sköna när man hade avslappning

3. Vilka styrkor har läraren?

Förklarar om något man
inte förstår

4. Vilka svagheter har läraren?

Lite för snäll ~~som~~
~~stämman~~

Utvärdering i Mental träning Datum: 9/2-17

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig mer om att hantera stressiga situationer. Hur en ETT övning ska genomföras. Även olika former av stress och hur dom uppstår

2. Hur har undervisningen fungerat?

Undervisningen har varit bra. Genomgångerna har varit lärorika alla har tagit del av genomgångarna tack vare todaysmeet. Det har varit bra arbetsmiljö också

3. Vilka styrkor har läraren?

~~du~~ du lär ut mycket och ser till att alla hänger med

4. Vilka svagheter har läraren?

Om någonting man arbetar med är fel måste läraren berätta det.

Utvärdering i MENTAL TRÄNING Datum: 9/2-2017

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig om självkänsla och självförtroende samt vikten av att "utöva" mindfulness och yoga

2. Hur har undervisningen fungerat?

Den har varit ok, är ovan med att skriva träningsdagbok och använda kalendariet. Skulle vilja ~~se~~ i så fall ha lektionstid åt träningsdagboken

3. Vilka styrkor har läraren?

Pebig

4. Vilka svagheter har läraren?

Måste säga ifrån när elever inte kommer till lektionerna, trots yoga

Utvärdering i Mentalträning Datum: 9/2-12

1. Vad har du lärt dig under kursen?

Jag har lärt mig att kunna
~~slappna~~ slappna av mer

2. Hur har undervisningen fungerat?

Jag tycker det har fungerat
bra, och ~~mycket~~ bra variation
med ~~yoga~~ och arbetsuppgifter.
yoga

3. Vilka styrkor har läraren?

~~Har~~ Han är ambitiös, snäll
och är bra på att lära ut.

4. Vilka svagheter har läraren?

Finns inga svagheter!

