

# Evaluatie Zelfmanagementtraining bij OPSY

1.	<p>Was de training wat je er van verwacht had?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Ik vond de training goed. Het was wat ik ervan verwachtte.</b></li><li>▪ Nee totaal niet. Ik vertrouwde geen mensen. Ik wilde daarom niet in een groep. Ik heb geleerd dat sommige mensen wel te vertrouwen zijn. Het fijn in een groep kan zijn.</li><li>▪ Ja</li><li>▪ Ja</li></ul>
2.	<p>Wat vond je van de hoeveelheid lessen van de training? Het waren 16 lessen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Prima, jammer dat het voorbij is.</b></li><li>▪ Te weinig</li><li>▪ Ging wel. Ik ga het missen. Mocht wel langer.</li><li>▪ Te weinig voor mezelf om alles te realiseren.</li></ul>
3.	<p>Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd in de training?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Ontspannen. Ik heb geleerd hoe ik me kan ontspannen op moeilijke momenten. Mensen zeggen ook dat ik rustiger ben geworden.</b></li><li>▪ Hoe ik moet ontspannen en tijd voor mezelf nemen.</li><li>▪ Mijn eigen beter te beheersen.</li><li>▪ Om het negatieve om te schakelen in positieve</li></ul>
4.	<p>Wat vond je goed aan de training? (Wat moet zeker blijven?)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Ontspanningsoefeningen.</b></li><li>▪ Ontspannen en de spellen.</li><li>▪ Alles eigenlijk.</li><li>▪ Negatieve gedachte om te schakelen naar positieve gedachte</li></ul>
5.	<p>Wat vond je minder goed aan de training? (Wat moeten we veranderen?)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Niets</b></li><li>▪ Dat het aantal lessen erg weinig was.</li><li>▪ Niets op aan te merken.</li><li>▪ Weet ik niet</li></ul>
6.	<p>Wat voor cijfer zou je de cursus geven?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>8</b></li><li>▪ 8</li><li>▪ 9</li><li>▪ 8</li></ul>
7.	<p>Wat vond je van de trainers? Wat wil je ze nog zeggen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Goed gedaan! Ga zo door.</b></li><li>▪ Goed. Dat ze zo door moeten gaan. Ik heb zelf ook ontspanningsoefeningen gevonden op Youtube. Het heet ontspanningsmethode van dethlefsen bij stress en piekeren.</li><li>▪ <b>Bedankt voor de training en ik ben er zeker wel iets mee opgeschoten.</b></li><li>▪ Dat ze wel kennis hebe en wete waar ze over prate dus verstaan ze hun vak goed. Bedankt.</li></ul>

Ter verdere info: 2 deelnemers die door omstandigheden voortijdig stopte met de training hebben zich op eigen initiatief aangemeld voor de volgende ronde. Ze willen alsnog heel de training volgen.