

UTVÄRDERING - sammanställning

Först kommer ett antal frågor om seminariets innehåll, genomförande och upplägg. Därefter ber vi dig att dela med dig av dina reflektioner om vad som är viktigt för utveckling av naturvägledning som bidrar till hälsa inför framtiden.

Antal respondenter: 20 (alla deltagare)

1. Hur har dina förväntningar på seminariet infriats? (markera: 1 = dåligt, 5 = utmärkt)

1 2 3 4 5 **medel: 4,8**

Ev. kommentar:

"Positivt överraskad på alla vis."

"En vacker och stimulerande miljö + bra föreläsningar och övningar."

"Bra blandning av teori och praktik."

"Bra med blandningen teori och praktik."

"Ja, men jag önskar mer om forskning inom hälsa – natur. Inte bara rehab i natur, utan också påverkan av natur i allmänhet."

"Det var mycket bättre än förväntat (och jag hade skyhöga förväntningar)."

"Jag hade inga förväntningar, så det blev ett otroligt bra seminarium, där både plats och deltagare bidrog till det."

2. Ditt helhetsintryck av dagarna (markera: 1 = dåligt, 5 = utmärkt)

1 2 3 4 5 **medel: 4,9**

Ev. kommentar:

"Så vacker plats och väl ordnat med tider, struktur, mat och boende. Vi fick vara i nuet och ta in lärdomar."

"Hade velat ha heldag även tisdag!"

"Makalös plats med enastående familj (Håkan, Ulrika med dotter), som gav en djupare dimension av att leva i samklang med natur/djur och äkta hantverk."

3. Vad var särskilt bra med seminariet?

"Blandad teori, praktik och upplevelse. Bästa miljön!"

"Att knyta kontakter, känna mig mer motiverad och trygg i det jag gör."

"Praktiskt lärande och inte bara teori."

"En vacker och stimulerande miljö + bra föreläsningar och övningar. Bra att varva teori och praktik."

"utbytet deltagarna emellan. Platsen fantastisk!! +++"

"Blandningen av personer med olika erfarenhet + en bra varvning av teori och praktik – speciellt också att få prova att leda själv. Bra med reflektionstid mellan pass."

"Bra med blandningen teori och praktik. Stor bredd av erfarenheter hos deltagarna. Kunniga föreläsare."

"Vacker plats, välorganiserat, bra blandning på deltagarna (bakgrund, yrke)."

"De praktiska övningarna."

"Att i slutet prova på att leda ett skogsbad."

"Platsen! Fantastiskt ställe, Urnatur."

"Val av plats såklart."

"Upplägg innehåll var jättebra. Bra blandning av teori, övningar, samtal och givande med deltagarnas blandade erfarenheter och kunskaper."

"Blandningen i gruppen. Urnatur – kursplatsen. Praktiska övningarna."

*"Blandning teori, praktik och diskussioner och **platsen!** Bra start och sluttider."*

"Miljön på Urnatur har varit avgörande för den fantastiska upplevelsen. Bra med forskningsupplägg i fokus på teorin."

"Platsens betydelse kan inte nog understrykas för just detta ämne. Duktiga och intressanta föreläsare."

"Deltagare med olika bakgrund och tankar medförde intressanta diskussioner. Kombinationen av både teori och praktik/föreläsningar och övningar."

4. Vad var mindre bra med seminariet?

"För långt teoripass i ett sträck."

"Inget."

"Kommer inte på något förutom att det gärna kunde vara två hela dagar/två övernattningar och ännu mer praktik."

"Kunde vara någon fler lära känna-övning i början, för att få gruppen mer bekväm inledningsvis."

"Lite pressat tidsschema men det är ju ganska mycket som ska hinna smed under två dagar."

"Hellre en till workshop på bekostnad av diskussion och reflektion. Vill samla på mig fler praktiska övningar!"

"Ganska allmän introduktion. Teorin och bevis kändes att de inte behövdes."

"Minns inte om ni hänvisade till Urnatures hemsida efter vägbeskrivning hit. Kunde varit tydligare i välkomstmail eller liknande. Och en hänvisning på plats, 'Kurs hitåt' t.ex."

"Hade gärna sett fria diskussioner i mindre grupper 5-6 pers. på måndagskvällen. Blev lite för stor grupp kring elden för att vara kreativ."

"Något tigt tidsschema."

"Inget! Möjligen lång dag fram till 22 på måndagen."

"Kunde ha varit trevligt med lite fritid att utforska Urnatur. För det är så superfint. 😊"

5. Synpunkter på innehåll? (T.ex. teori, övningar, upplägg, genomförande, omfattning, kursledning)

"Allt var bra och relevant."

"Bra blandning mellan teori och praktik samt tillfällena, möjlighet till spontana samtal med deltagarna."

"Jag är mycket nöjd med allt."

"Bra upplägg och bra att få ta del av vad som händer på forskningsfronten."

"Passade mig bra utifrån där jag är."

"Bra att ha lagom mängd teori och ämnen, annars svårt att hinna i dagarna två. Bra med två dagar – svårt för oss att vara borta längre än så även om det hade varit önskvärt. Roligt att Åsa och Eva stannade kvar och tryggt att ha er från CNV med hela tiden. Med superkoll 😊"

"Kunnig och engagerad kursledning och föreläsare. Alla mycket intresserade av ämnet."

"Hellre en till workshop på bekostnad av diskussion och reflektion. Vill samla på mig fler praktiska övningar!"

"Mera övningar. Mera diskussion i små grupper än på tu man hand för bredare perspektiv."

"Det var bra!"

Lång första dag. Bra med tid för egen reflektion men kunde varit något längre."

"Hade gärna sett mer av forskningen."

"Bra!"

"Bra med teori innan vi övade praktiskt."

"Toppen! Tydligt med info innan och under tiden. Jättebra!"

"Underbar kombo med Eva Sahlin och Åsa Ottosson. Bättre kan det inte vara. Lena höll i schemat mycket behagligt och positivt ihop med kollegan."

"Bra mix av praktik och teori. Bra ledare och föreläsare."

"Bra att varva teori och övningar Lite mer tid för skogsbad. Bra med mindre grupper för W2. Många nya idéer som inspiration."

"Intressant innehåll, bra med både teori, att själv delta och dra."

6. Synpunkter på organisation, plats, veckodagar, information, mat osv.?

"Mkt bra. Jag upplevde stor fördel av att komma redan söndag. Hinna tänka, bekanta sig med platsen."

"Bara toppenbra! Platsen, maten och värdskapet slår allt. Helt otroligt bra."

"Bra!"

"Bra, men kunde vara två hela dagar/två övernattningar och ännu mer praktik."

"Bara bra allting. Kanske att maten kunde vara något mer. Lunchen första dagen var fantastisk, men fyllde inte riktigt ut."

"Bra info innan via mail – klart och tydligt program och packlista. Skönt med servicen att all mat lagades av andra – lyxigt. Positivt att vara på en så vacker plats när vi lär och praktiserar kring just natur. Bra information med praktiska delar under dagarna."

"Fantastiks plats och fin mat. Allt mycket genomtänkt och det blev en helhetsupplevelse. OM möjligt kanske det skulle kunna vara en torsdag och fredag, så att det finns möjlighet för de som vill att stanna kvar över helgen."

"Mycket bra måndag – tisdag. Så att man kan "tjyva till sig" en extradag innan själva kursen. Platsen har haft stor betydelse för inspiration och djup."

"Allt på Urnatur var fantastiskt."

"Allt var bra! Ett toppenjobb från er!"

"God mat om än lite lite. Jag blev precis mätt men hade gärna tagit mer."

"Jättebra."

"Bra organiserat. Underbarplats som gav mycket till helhetsintrycket av seminariet. Bra info. Underbar mat!"

"Suveränt god mat, fantastiskt boende! Urnatur är fantastiskt! Undvik seminarium efter långhelg. Alla borde få vara här två nätter, för att landa men också hinna prata med varandra spontant. Ståbord = komplement till klutslokal: användbart om någon har ryggproblem, men också om någon är trött och behöver syre. Piggare upp."

"Bra."

"Tors – red kan också vara bra dagar, så man kan landa och samla in fon innan nästa arbetsdag tar vid."

"Superbra organiserat."

"Välorganiserat, fin plats som är perfekt för temat/seminariet."

7. Vad tar du främst med dig från seminariet?

"Hur mycket det finns att upptäcka och göra i naturen som väcker vår kropps medvetenhet och våra sinnen. Alla fantastiska människor som jag träffat och som arbetar mot samma mål."

"En övertygelse om att jag är på rätt spår."

"Mer kunskap om skogsbad. Bra att blanda teoretiker och praktiker."

"Mötet med alla andra! Kunskapsutbytet. Wow!"

"Bekräftelsen att vara inne på rätt spår för mig i min framtida yrkesutövning."

"Inspiration med övningar och att det verkligen går att genomföra olika former av naturvandringar. Att det är ett intressant område jag vill lära mig mer om!"

"Senaste forskningen och bakgrund till skogsbad. Upplevelserna i naturen och utbytet med övriga deltagare. För mig har det gett inspiration och nya idéer."

"Att våga köra igång egna skogsbad eller liknande."

"Nya kontakter, övningar, erfarenheter. Materialet vi fick var bra!"

"Att jag också kan leda ett skogsbad."

"Att använda sinnen mer i 'vanlig' naturvägledning."

"Less is more – att bara vara utan krav".

Inspiration, bekräftelse och kraft att arrangera skogsbad."

"Urnatur gör skillnad. Att jag kan guida till lugnet, att jag kan börja i liten skala och att jag är mycket lugnare än när jag kom i söndags."

"Att börja prova olika upplevelseövningar med olika grupper – spännande! Verkligen en puff för att börja, då jag inte kommit igång utan kurs. Stärkt och inspirerad!"

"Extra stark förälskelse och vördnad för vår natur. Stor inspiration att visa ung som gammal att återknyta kontakt med naturen."

"Möten mellan människor! Konkreta övningar. Konkret material – upplägg och forskning."

"Att det är så enkelt – och så svårt. Att det finns så många sätt att närma sig lugn och natur."

"Praktiska övningar, litteraturkällor, kopplingen samarbete i framtiden med deltagare."

8. Hur användbar känns seminariet för din verksamhet? (1 = ej användbar, 5 = mycket användbar)

1

2

3

4

5

medel 4,3 (n=19)

Ev. kommentar: (T.ex. vad skulle krävas för att du skulle kunna använda dig av seminariets innehåll i ditt arbete?)

"Jag kommer använda skogsbad eller liknande aktiviteter."

"Jag kommer nog att flytta ut några kursmoment i skogen istället för trädgården."

"Att gå från teori till praktik. Nå ut till människor och även ta del av människors önskemål."

"Börja bjuda in! Samverkan med mer studieförbund."

"Det handlar mer om vilken riktning mitt företag sak ta. Vad vill jag göra i framtiden?"

"Hitta ett sätt att förklara för chefer och de som har pengarna att våga, vilja satsa på det här!"

"Tid att förbereda ett 'eget' skogsbad för andra. Platsen finns. Ett sätt att nå målgruppen."

9. Önskemål om aktiviteter från CNV?

"Seminarium med inriktning pedagogik. Hur inspirerar man andra på ett sant sätt?"

"Fler aktiviteter på samma tema: Natur/hälsa."

"Skapa forum för att praktisera och öva."

"Fortsättningskurs(er) på temat naturvägledning med olika inriktningar."

"Återkommande seminarier/konferenser av denna sort för fortsatt erfarenhetsutbyte."

"Gärna liknande upplägg med korta kurser kring natur och hälsa. Kanske nätseminarier för oss som ej bor i Stockholm. Metodbank med övningar för naturhälsa? 😊"

"Liknande seminarier och workshops."

"Hur kan CNV ytterligare stärka nätverket av naturvägledare? (Lokala grupper som träffas fysiskt?)"

"En kurs/seminarium om forskningsläget kring natur-hälsa. Värdet av natur i närmiljön. Värdet av naturvistelser."

Entreprenörsberättelser ex start av Urnatur. Fallgropar? Svårigheter?"

"Gärna mer inom detta ämne."

"Uppföljning, fortsättning om låt säga två år."

Gärna en endagsworkshop/föreläsningar med blandning som denna."

"Gärna uppföljning och vidareutbildning inom natur och hälsa."

Liknande teman natur och hälsa."

10. Övriga synpunkter, reflektioner, idéer:

"Jag är full av inspiration och motivation som jag tar med mig i mitt kommande arbete. Tack!"

"En fin miljö bidrar till upplevelsen."

"Tack!"

"Stort tack för bra arrangemang!"

"Tack för fantastiska dagar!"

"Spännande att det är en majoritet tjejer som kommer på sådana här utbildningar."

"Hur kan detta implementeras i Ot.ex. sluten psykiatri, "behandlingsvården"?"

"Tusen tack för härliga och givande dagar!"

"Tacksam för att jag fått vara här. CNV är viktiga för oss som jobbar med det här."

"Kanske avsluta något tidigare i kåtan så att alla får en liten stund av reflektion på egen kammare."

"Kan CNV hjälpa oss bygga en digital skogsbadportal?"

"Tusen tack – var fint att få vara med och se Urnatur, träffa er alla!"

Namn (frivilligt):

Tack för din återkoppling! /CNV



Seminariet har handlat om hur naturvägledning kan bidra till människors hälsa. Vårt syfte är att ringa in viktiga framtidsfrågor inom detta fält. Vad tycker du är viktigt? Dela med dig av dina tankar till forskningsplattformen.

"Hur kan vi bli ännu bättre på att nå ut? Kontaktvägar, nätverk, marknadsföring, pedagogik kan vi bli bättre på."

"Göra mer tydligt: Vad händer i kroppen och i människors inre (själsligt) av naturen?"

"Min önskan och förhoppning är att kunna förankra dessa tankar inom våra folkrörelser. Att öka förståelsen för att allt inte behöver vara "event". Att få ett verktyg för att kunna bidra till andras möjligheter att föra ut detta (hur naturvägledning kan bidra till hälsa) till andra i sina egna organisationer, för att kunna locka fler ut i naturen och även till föreningslivet."

"Viktigt att göra skillnad på det förebyggande/hälsöfrämjande verksamheterna (målgrupperna) och det vårdande av redan sjuka. Är hälsoperspektivet något som kan få nya grupper att intressera sig för/vistas i naturen?"

"Motorik, kroppskänedom. Psykisk och psykosocial hälsa. Färg, form och hälsa." *(Möjligen står det "fysisk", kan ej uttyda).*

"Att synliggöra forskningen och visa på att vi kan göra skillnad. Alldeles för många i min närhet (40 – 50 år) är utmattade/depression. Alla är kvinnor. Varför? Intressant att se hur vi kan förebygga innan utmattning/depression. Handlar det om att börja hos barnen, i skolan? Eller på arbetsplatserna?"

"Det är viktigt at få ut forskningsresultat – på ett enkelt sätt för allmänheten – om naturens positiva effekter för hälsan. Jag tror också att definiera begrepp/tydliggöra "naturhälsa" – det Åsa pratade om – är viktigt."

Namn (frivilligt):

Tack för din återkoppling! /CNV