

## Auswertung Feedback

NAHdenken Kurs „Work Life Balance“ 22.9.2010

### Zusammenfassung: Feedback von 8 Teilnehmern

Der Kurs „Work Life Balance“ fand dieses Jahr am 22.9 im Säali des Restaurants La Piazza statt. Andrea und Andreas Dubach haben gemeinsam durch einen Kurstag geführt, der nebst interessanten Inputs aus der Trend- und Zukunftsforschung, Schweizer Erhebungen, Psychologie und Neurowissenschaften, auch wertvolle Trainingseinheiten und Zeit für Selbstreflektion bot. Die Kursteilnehmenden wurden angeleitet in sich hineinzuhorchen, ihrem eigenen Energielevel nachzuspüren und zu reflektieren, was für sie persönlich der nächst wichtige Lebens-Schritt ist. Hinderliche Glaubenssätze wurden identifiziert und reformuliert, eigene Kernwerte gewählt und Ressourcen aufgebaut, um mittels zukünftiger bewusster und unbewusster Entscheidungen selbstwirksam, resilient und visionsgesteuert durch eine beständig ändernde und komplexe Welt navigieren zu können. Gemeinsam wurden die verschiedenen Lebensdomains bezüglich Investment und Priorität visualisiert und hinsichtlich Abgrenzung, Integration und Verschmelzungspotential diskutiert. Basierend auf all diesen Erkenntnissen wurden die Teilnehmenden in diverse Selbstmanagement Methoden und Tools aus den Bereichen Psychologie, aber auch Agilität eingeführt. Sie wurden motiviert in die Gestalterrolle zu schlüpfen und ihr Leben selbst an die Hand zu nehmen. Also selbstbestimmt Energie zu investieren, liebevoll und diszipliniert eigene Grenzen zu wahren, ihr Leben zu entschleunigen, zu vereinfachen und zu entrümpeln und sich auf die Dinge zu konzentrieren, auf die sie tatsächlich Einfluss haben und die Lebensqualität und -zufriedenheit begünstigen.

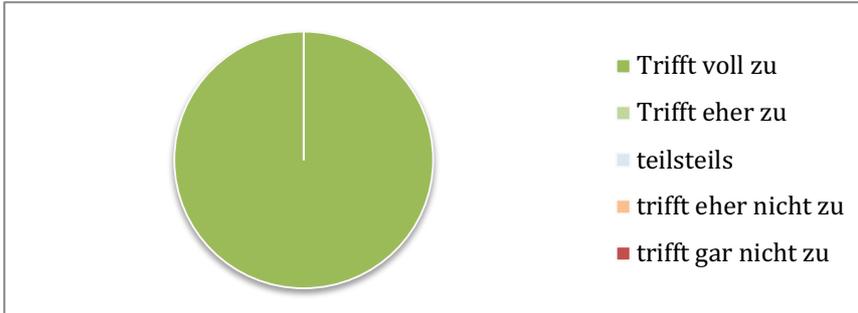
Die Erwartungen der Kursteilnehmenden wurden erfüllt und die Kursziele allesamt erreicht. Die fachliche Kompetenz und Moderation der beiden Kursleiter Andrea und Andreas Dubach wurden von allen Teilnehmenden als sehr gut und die Kursatmosphäre als ausgesprochen offen, angenehm und motivierend empfunden. Gelobt wurden insbesondere der ausgezeichnete Aufbau, die Gliederung und die Präsentation, die verschiedenen Denkmodelle, Methoden, praktischen Beispiele und Anwendungen, die persönliche Offenheit der Kursleiter (Andrea und Andy in Action - AAA), die abwechslungsreichen Übungen, der Tiefgang des Kurses, die individuelle Herangehensweise und persönliche Bestärkung, dass sich jeder einbringen konnte, die Zusammensetzung der Gruppe, die sehr gute Visualisierung, die Kursleiter als Paar, der Austausch und das gemeinsame Mittagessen der Kurs-Teilnehmer und die auf das wesentliche beschränkten Unterlagen.

Optimierungspotential sehen einige Kursteilnehmenden im Bereich Kursunterlagen (umfassendere Kursunterlagen), Kursanmeldung (online Formular) und wünschen mehr Zeit für persönliche Übungen und Anwendung der Tools.

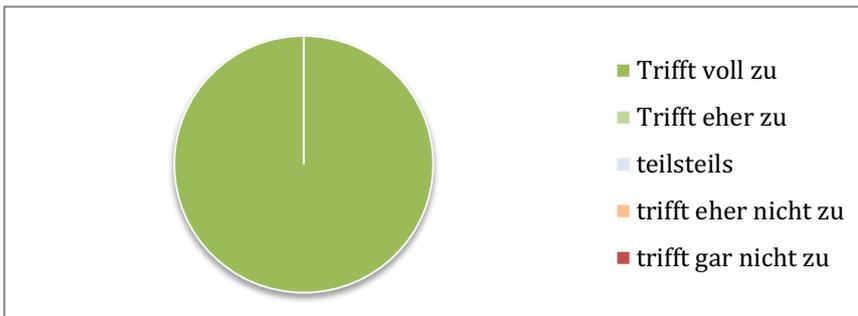
**Der Kurs in einem Satz:** Genial! Der Kurs war inspirierend und hat mir einige Fragen beantwortet. Guter, strukturierter Ablauf. Hilfreiche Tipps für Beruf und Alltag. Angenehmes, freundliches und ausgesprochen herzliches Kurserleben. Der Kurs war für mich in vielerlei Hinsicht sehr hilfreich. Ich freue mich die Themen in den Alltag zu integrieren. Inputs und Tipps direkt im Quartier. Der Kurs wird mir sicher helfen eine bessere Ausgewogenheit meiner verschiedenen Lebensbereiche zu gewinnen und mehr Zeit für die angenehmen Seiten des Lebens (also nicht nur Arbeit und anstrengende Pflichten) zu bekommen. Herzlich, visuell, unterhaltsam... auf den Punkt!

## Detaillierte Auswertung des Feedback-Bogens: Geschlossene Fragen

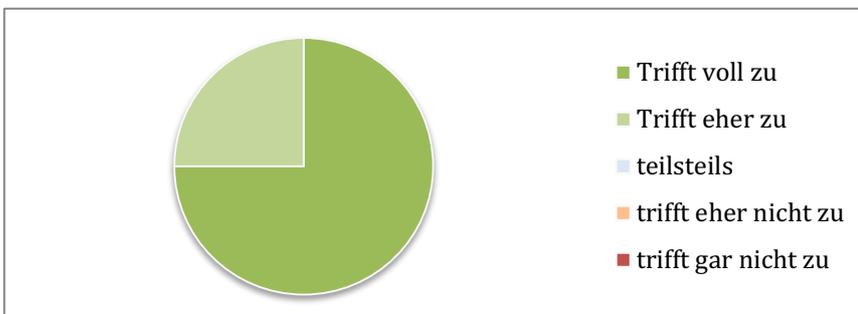
### 1. Der Kurs hat meine Erwartungen erfüllt:



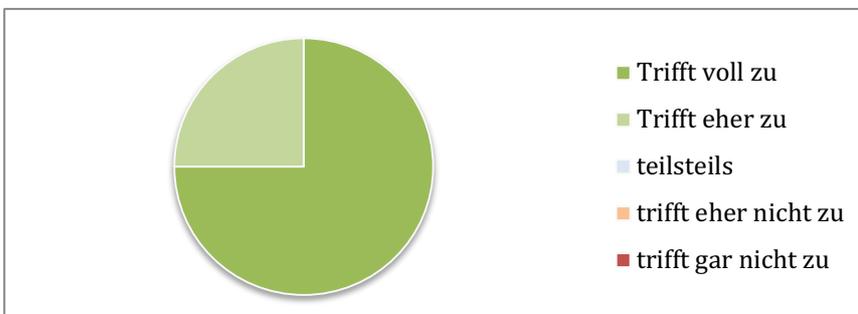
### 2. Die Ziele des Kurses wurden erreicht:



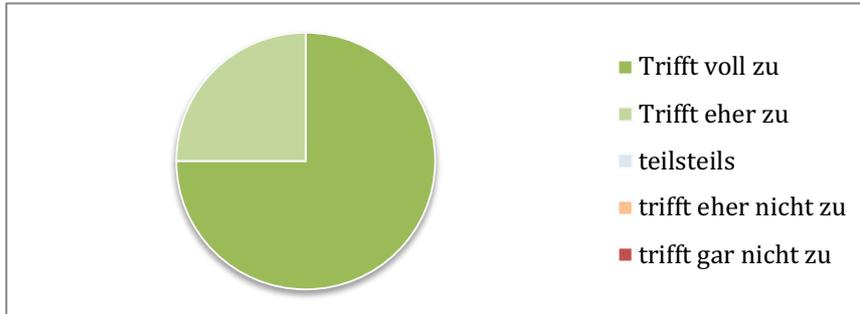
### 3. Der inhaltliche Aufbau der Veranstaltung war gut nachvollziehbar:



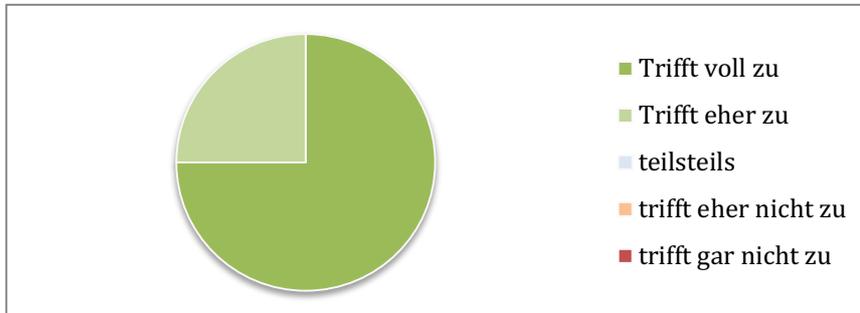
### 4. Die Theorie war fundiert und verständlich:



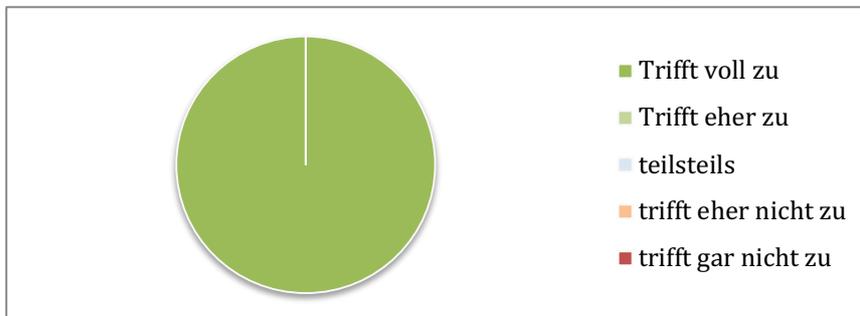
**5. Die Übungen/Beispiele waren ausgewogen und spannend:**



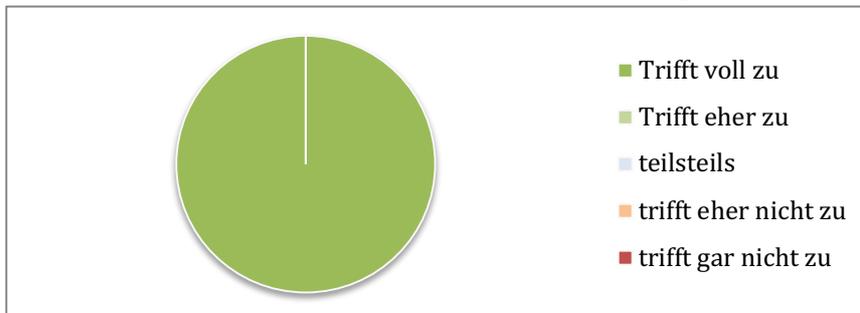
**6. Das im Kurs Gelernte hat praktische Relevanz:**



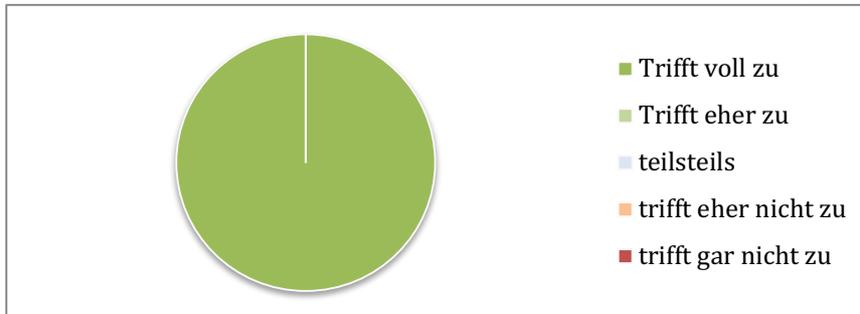
**7. Andrea Dubach hat die Kursinhalte fachlich kompetent und verständlich vermittelt:**



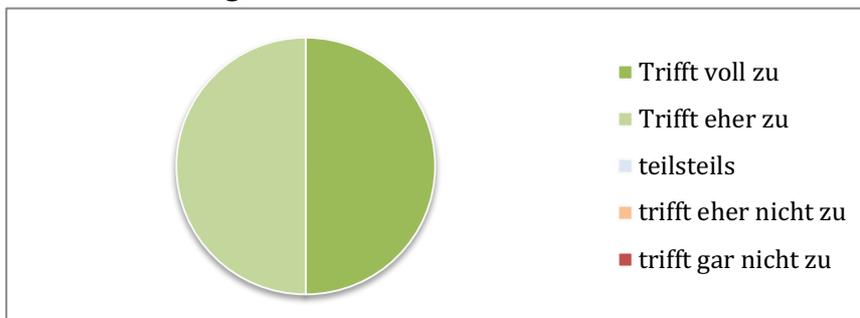
**8. Andreas Dubach hat die Kursinhalte fachlich kompetent und verständlich vermittelt:**



**9. Das Arbeitsklima und die Lernatmosphäre im Kurs war angenehm:**

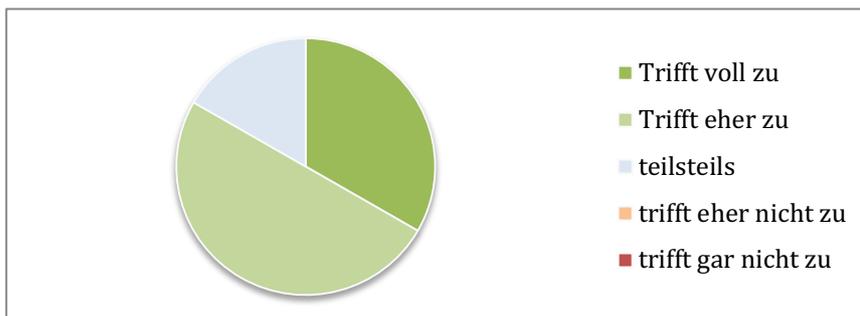


**10. Die Kursunterlagen waren hilfreich:**



**Bewertung der Räumlichkeiten und der Administration:**

**1. Das Anmeldeprozedere und die Seminaradministration waren unkompliziert und kundenfreundlich:**



**2. Die Kurs-Räumlichkeit ist passend:**

