

Auswertung.

Auswertungsbogen

für den

Gesundheitstag für MitarbeiterInnen im öffentlichen Dienst in Berlin-Spandau

„Mehr Lebensfreude im Alltag – Aktivierungstraining für Gesundheitsressourcen“

mit Martina Rudolph und Dr. Karl-Adolf Zech
Präventologenverband – Regionalgruppe, Berlin

Es wurden insgesamt 20 Auswertungsbögen abgegeben

1. Ich hatte folgende Erwartungen an den Gesundheitstag:

- 17 praktische Anregungen zum Thema zu erhalten
- 13 mein eigenes Verhalten zu ändern und weiterzuentwickeln
- 10 Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Lebenskompetenzen
- 3 mein Leben selbstbestimmter gestalten
- 2 andere

Umsetzungsmöglichkeiten im öff. Dienst, Erfahrungsaustausch, Impulse
Gesundheitsmanagement praktisch

Diese Erwartungen wurden erfüllt:

12 voll und ganz 7 mehrheitlich 1 teilweise nicht

Stärke des Gesundheitstages:

abwechslungsreiche Gestaltung
gute Moderation u. Anleitungen
alle Themen insgesamt
interessantes Thema super interessant erörtert
sehr umfassend
Themenzusammenstellung; Erklärung der Körperzusammenhänge
Der Input sowohl psychisch als auch wissenschaftl. fundiert war genial
Streßmanagement, Bewegung, Ernährung
informativ, unterhaltsam, bewegend
viele Information/-bereiche
Umfassende Information
praktische und voll verständliche Vorträge und Übungen
viel Aktion

Schwachstellen:

kurze Gesamtdauer der Veranstaltung
habe keine direkten bemerkt, meine Erwartung wurde erfüllt
standardmäßig mehr Pausen (nach 90Min kurze Biopause)
es wurde nicht gefragt, ob fotografiert werden darf
praktische Bsp. auf d. Dienst bezogen

sonstige Bemerkungen:

sehr viele Informationen – hoffentlich vergesse ich nicht vieles
geniale Kombination zw. „Wellnesstrainerin“ und Wissenschaftler!
sehr lebhaft Gruppe
Übungszettel auswerten

2. Ich fühlte mich bei den Dialogen und interaktiven Übungen:

18 wohl **2** meistens wohl eher unwohl unwohl
(davon einer: „sau-wohl“)

Bemerkungen:

ich wollte alles mit machen – und fand mich freier und entspannter als ich dachte
Die Übungen waren kurzweilig, verständlich, für alle machbar
sehr wohl! War echt faszinierend

3. Die Veranstalter des Gesundheitstages war inhaltlich kompetent

17 ja **3** eher ja eher nein nein
(einer: „ja - überaus“)

Bemerkungen:

bitte wiederholen
Absolut!
der Zeitrahmen war eben doch sehr eng gesteckt
Vortragende gingen bei Bedarf auch in Details

4. Die Gestaltung des Gesundheitstages war ansprechend

18 ja **2** eher ja eher nein nein

Bemerkungen:

es könnten aber mehr kurze Pausen sein
super, ich nehme vieles mit, werde einiges auch in meiner Funktion als
Arbeitsschutzbeauftragte anwenden können in den nächsten Unterweisungen
Das Frontalsitzen hintereinander war nicht so optimal.
Der Gesundheitstag hätte bei anderer Sitzordnung kommunikativer + noch
interaktiver sein können
Ich nehme eine Menge mit!
s.o. andere Bestuhlung hilfreich – offener Stuhlkreis wäre besser
2 Tage wären besser!

Was mir das Training gebracht hat:

positive Impulse
viele positive Eindrücke
Mich mit meiner Person und Verhalten und Ernährung
wieder mehr zu beschäftigen, damit es mir besser geht
der Tag ist super schnell vorbeigerannt – da es sehr interessant war !!!
ermutigt, mich weiter damit zu beschäftigen
gute Vorsätze

Sehr viel Information, die Augen wurden geöffnet. Die Leidenschaft der Dozentin/des Dozenten für das Thema ist überwältigend! Danke, dass ich dabei sein durfte

Ich werde definitiv meine Ernährung umstellen und mich viel mehr bewegen.

interessante Zugänge zum Thema

Anregungen

Anregung zum Nachdenken

Ziele besser zu setzen.

Anregungen für den „Alltag“

Information, neue Impulse zur gesunden Lebensführung