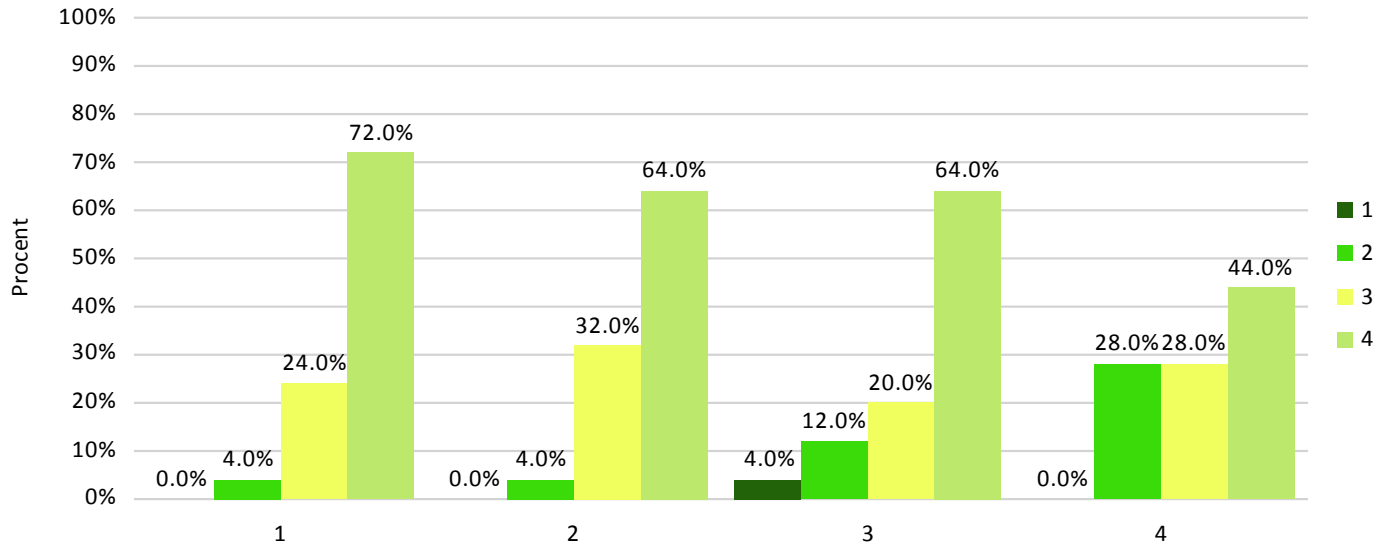


## Utvärderingsfrågor

## 1. Vad är din bedömning av föreläsarna? (gradera från 1-4, där 4 är mest uppskattad)

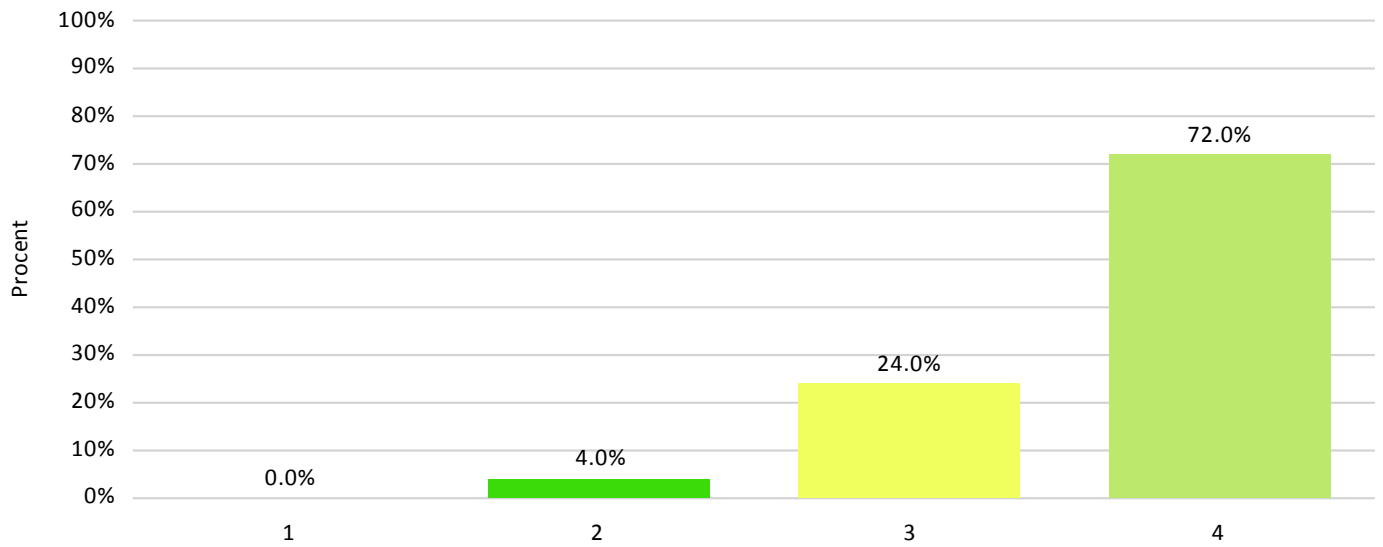


## Series Name

1	Mai-Lis Hellenius
2	Elin Ekblom Bak
3	Victoria Blom
4	Jonas Vikman

	1	2	3	4	N
<b>Mai-Lis Hellenius</b>	0,0%	4,0%	24,0%	72,0%	25
<b>Elin Ekblom Bak</b>	0,0%	4,0%	32,0%	64,0%	25
<b>Victoria Blom</b>	4,0%	12,0%	20,0%	64,0%	25
<b>Jonas Vikman</b>	0,0%	28,0%	28,0%	44,0%	25

## 2. Mai-Lis Hellenius



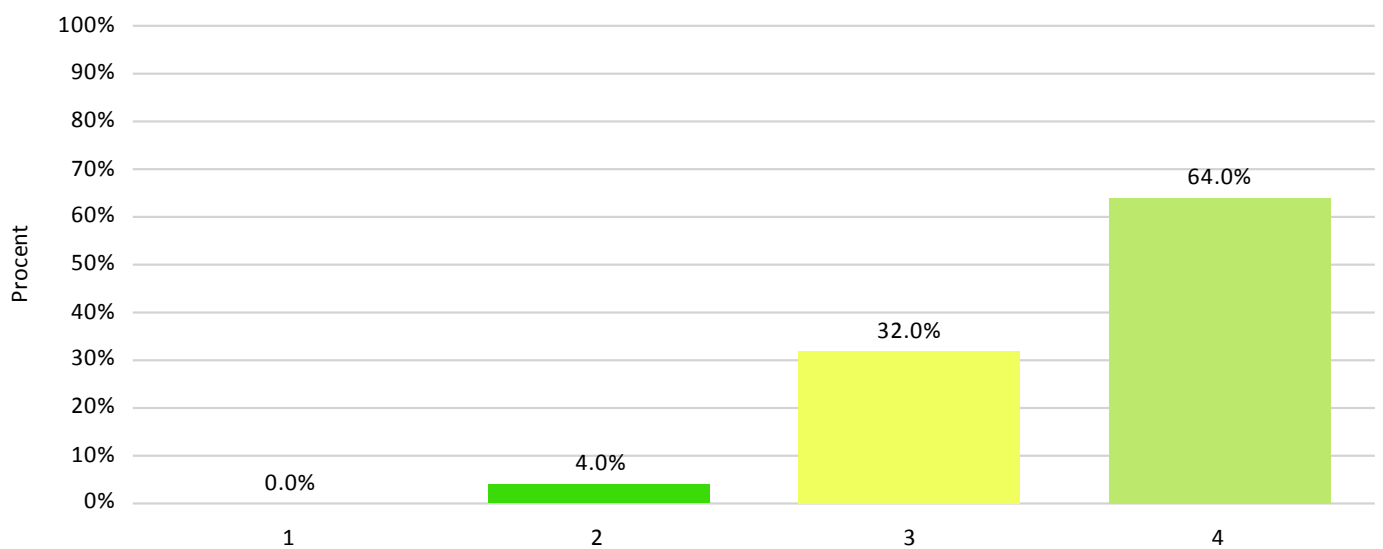
### Namn

1	1
2	2
3	3
4	4

### Namn Procent

1	0,0%
2	4,0%
3	24,0%
4	72,0%
N	25

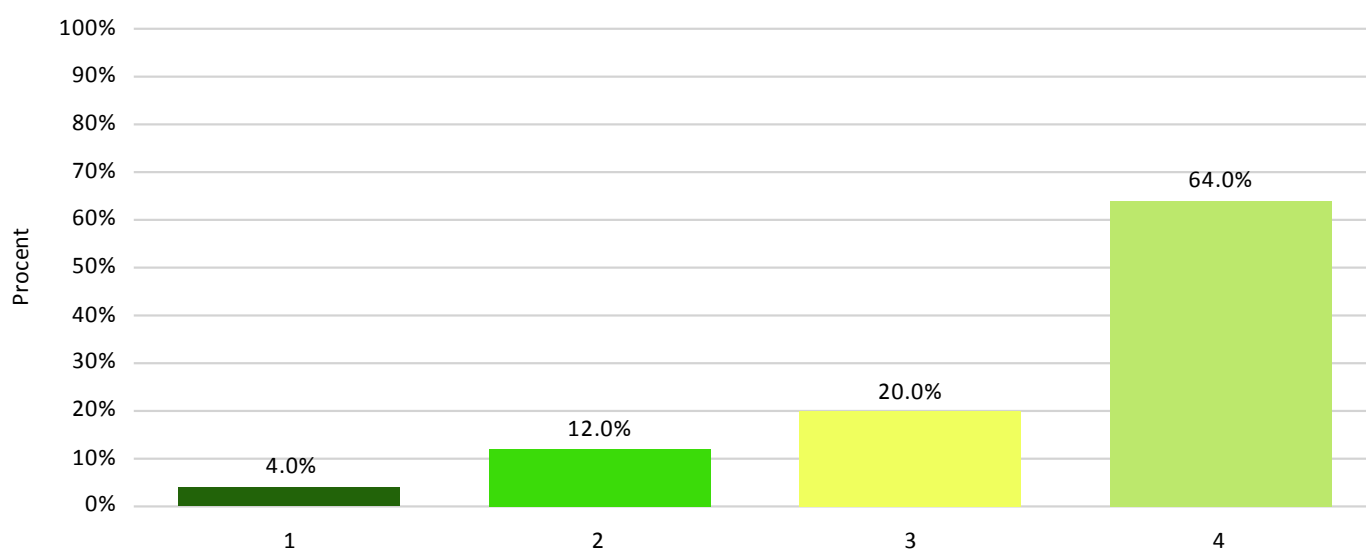
## 3. Elin Ekblom Bak



	Namn
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	0,0%
2	4,0%
3	32,0%
4	64,0%
N	25

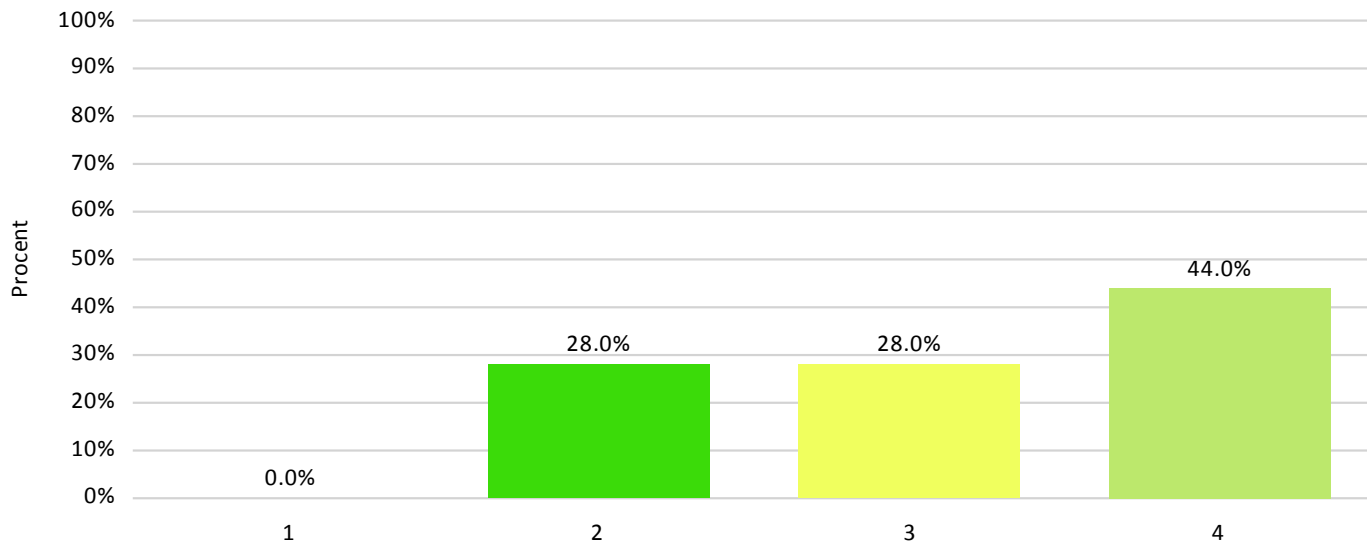
#### 4. Victoria Blom



	Namn
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	4,0%
2	12,0%
3	20,0%
4	64,0%
N	25

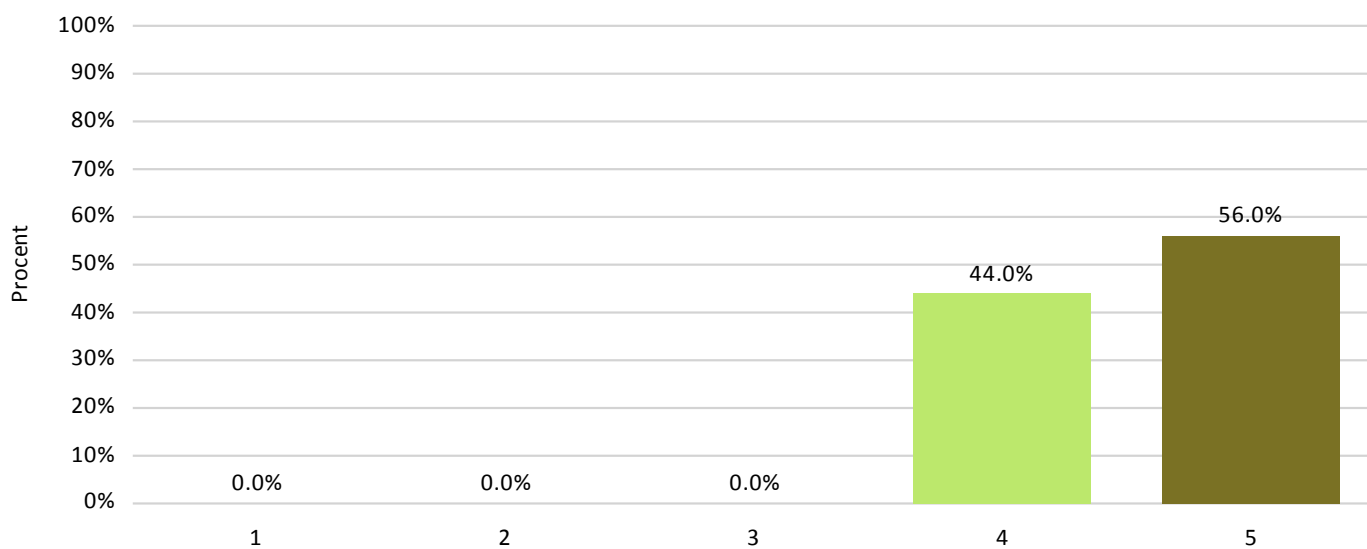
### 5. Jonas Vikman



Namn	
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	0,0%
2	28,0%
3	28,0%
4	44,0%
<b>N</b>	25

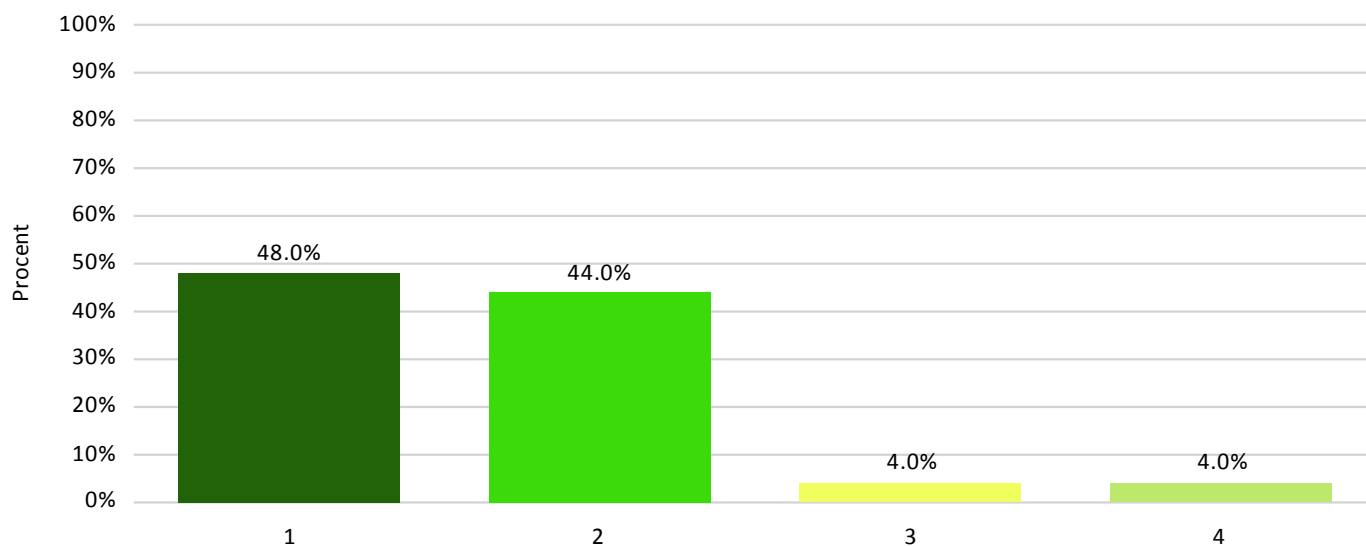
### 6. Var innehållet intressant för dig och din arbetsplats



Namn	
1	Mycket missnöjd
2	Missnöjd
3	Varken eller
4	Nöjd
5	Mycket nöjd

Namn	Procent
Mycket missnöjd	0,0%
Missnöjd	0,0%
Varken eller	0,0%
Nöjd	44,0%
Mycket nöjd	56,0%
<b>N</b>	<b>25</b>

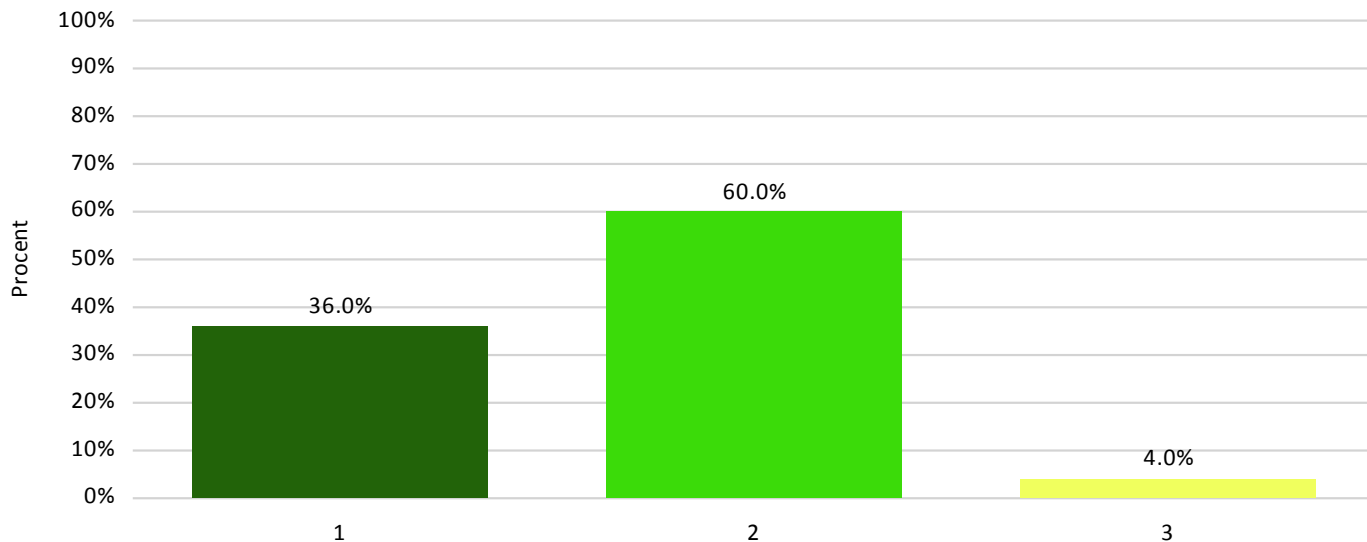
## 7. Kan du tänka dig att börja med tipsen på bokmärket?



Namn	
1	Ja, dagligen
2	Någon gång i veckan
3	Mer sällan
4	Nej

Namn	Procent
Ja, dagligen	48,0%
Någon gång i veckan	44,0%
Mer sällan	4,0%
Nej	4,0%
<b>N</b>	<b>25</b>

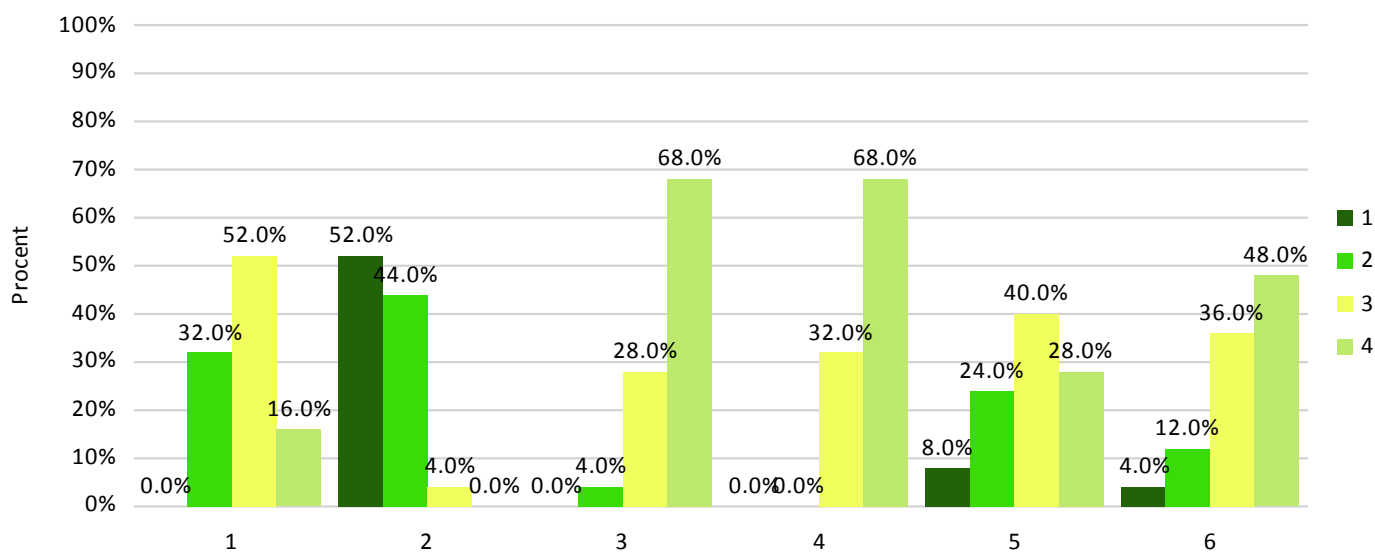
### 8. Kommer du att göra det som du skrev på "Börja – Sluta göra kortet?"



Namn	
1	Ja
2	Till viss del
3	Nej

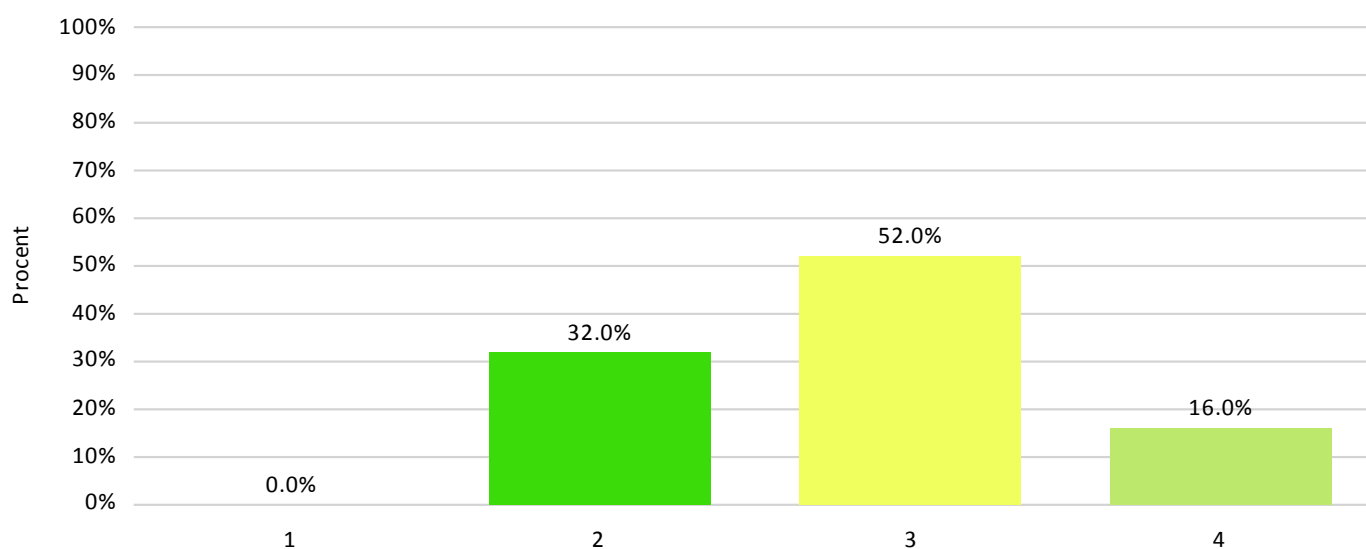
Namn	Procent
Ja	36,0%
Till viss del	60,0%
Nej	4,0%
N	25

### 9. Dina helhetsintryck av:



Series Name						
1	Lokalen					
2	Tekniken					
3	Service					
4	Mat och dryck					
5	Priset					
6	Inbjudan och information					
		1	2	3	4	N
<b>Lokalen</b>		0,0%	32,0%	52,0%	16,0%	25
<b>Tekniken</b>		52,0%	44,0%	4,0%	0,0%	25
<b>Service</b>		0,0%	4,0%	28,0%	68,0%	25
<b>Mat och dryck</b>		0,0%	0,0%	32,0%	68,0%	25
<b>Priset</b>		8,0%	24,0%	40,0%	28,0%	25
<b>Inbjudan och information</b>		4,0%	12,0%	36,0%	48,0%	25

## 10. Lokalen

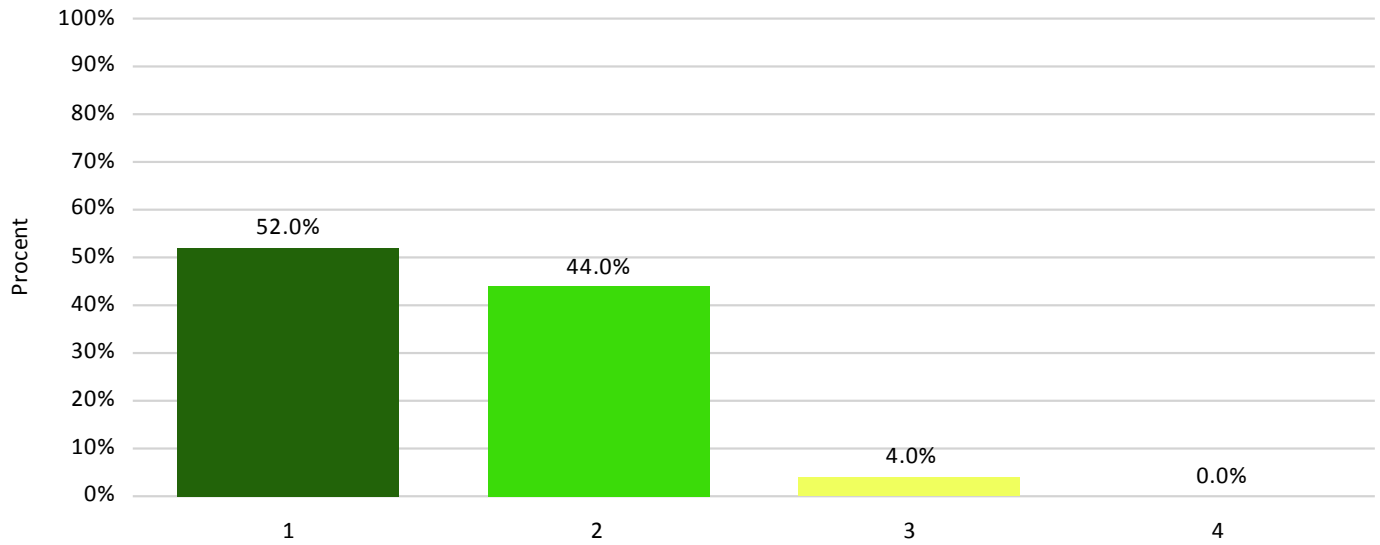


Namn	
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	0,0%
2	32,0%
3	52,0%
4	16,0%
<b>N</b>	25

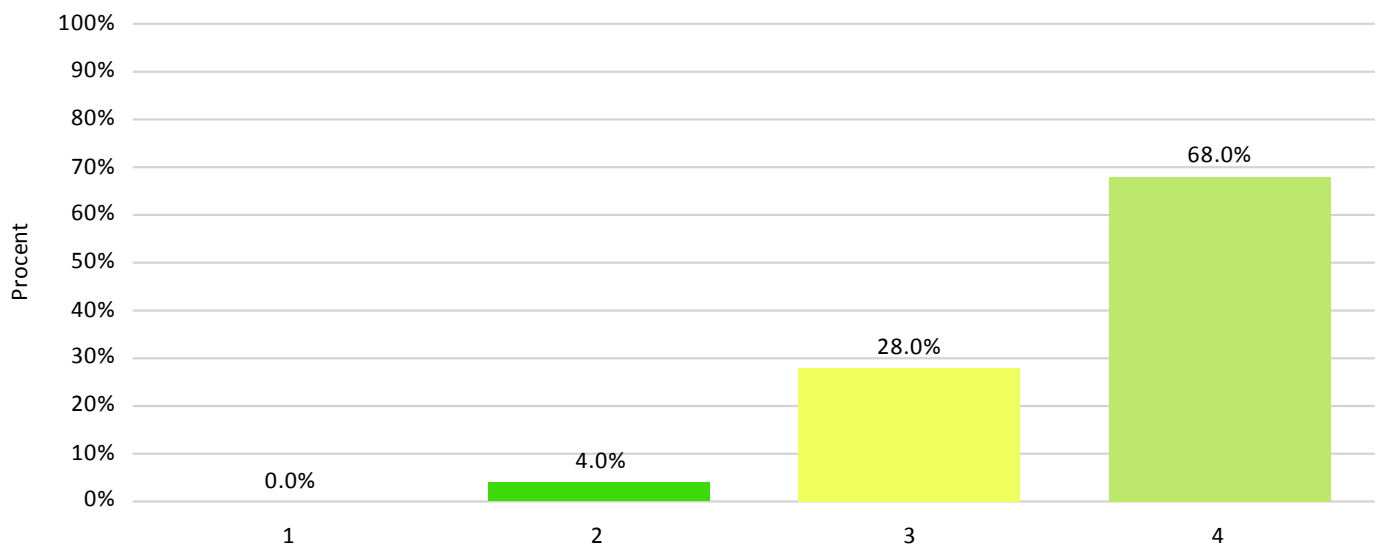
### 11. Tekniken



Namn	
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	52,0%
2	44,0%
3	4,0%
4	0,0%
<b>N</b>	25

### 12. Service

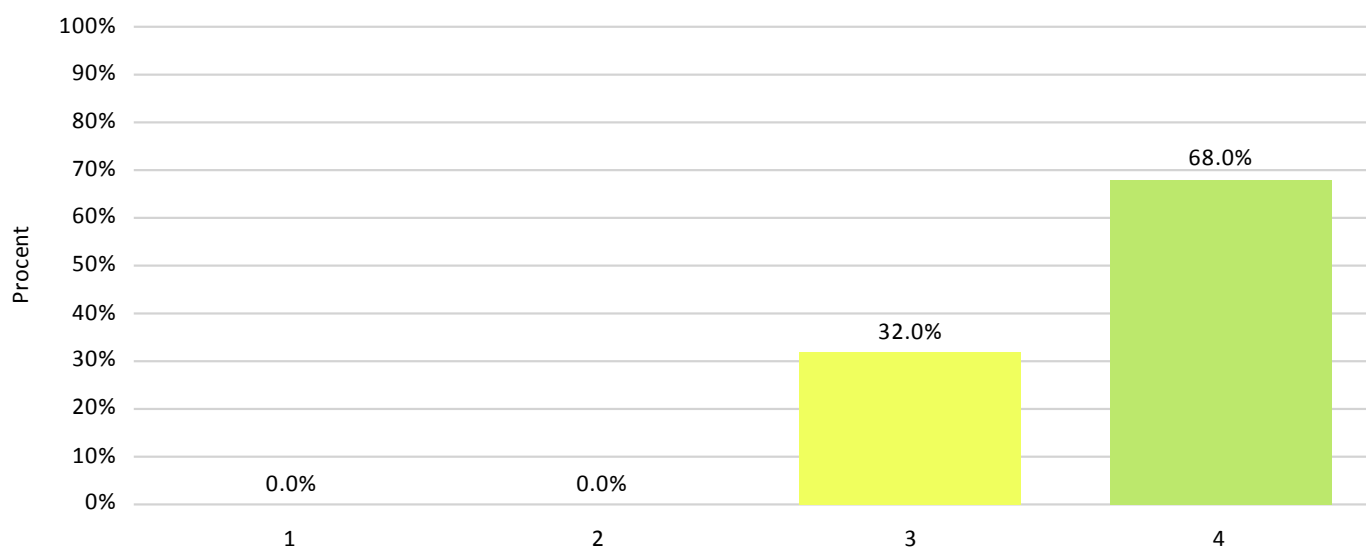




	Namn
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	0,0%
2	4,0%
3	28,0%
4	68,0%
N	25

### 13. Mat och dryck



	Namn
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	0,0%
2	0,0%
3	32,0%
4	68,0%
N	25

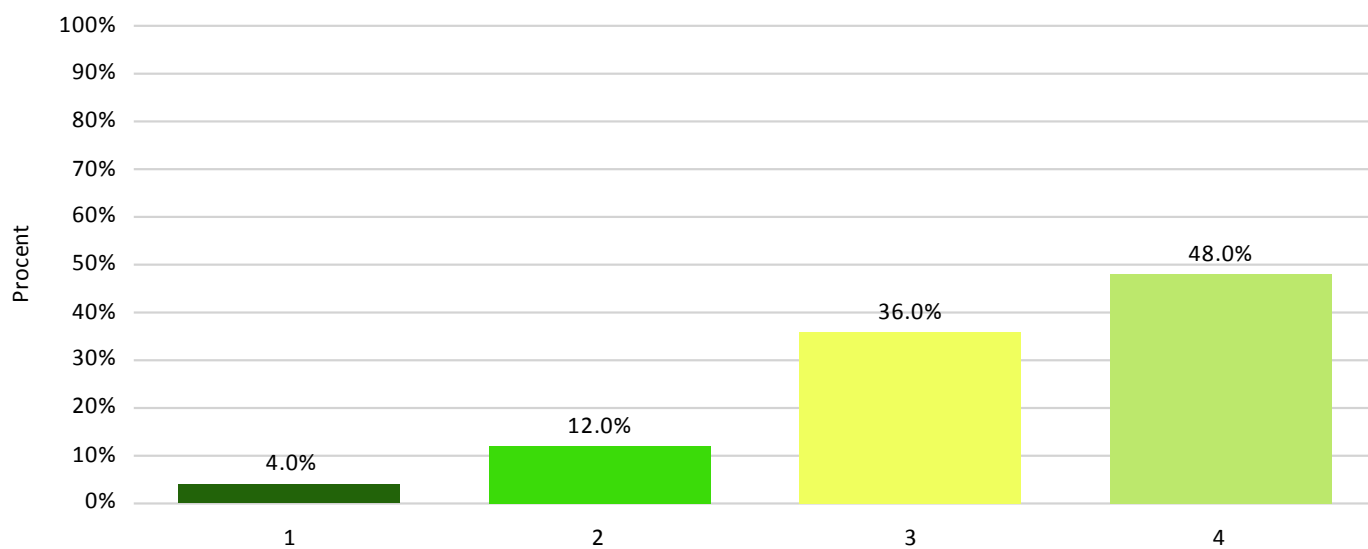
## 14. Priset



Namn	
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	8,0%
2	24,0%
3	40,0%
4	28,0%
N	25

## 15. Inbjudan och information



	Namn
1	1
2	2
3	3
4	4

Namn	Procent
1	4,0%
2	12,0%
3	36,0%
4	48,0%
N	25

## 16. Om Stå Upp arrangeras nästa år – vilket ämnesområde rekommenderar du?

Stress och kommunikation.

Konsten att nå sina drömars mål, att våga ta steget att bryta en trygg vardag och leva sin dröm.

---

kost-och näringslära

---

Röstträning

Maj-Lis budskap behöver upprepas

---

Hälsofrämjande aktiviteter på arbetsplatsen. Mer konkreta tips. Bättre koppling till ekonomi, det vill säga vad tjänar organisationer på att arbeta med detta i kronor och ören

---

Hållbar livsstil kopplat till kontorsarbete. arbetsgivarens ögon.

---

Ämnet gällande forskning och enkla råd och tips

---

mer om psykosocial stress- forskningsrön

---

Fortfarande intressanta ämnen är om att stå upp och jobba

Alternativa mötesformer

Friskvård - vad fungerar i verkligheten, hur får man dem som inte är aktiva att bli det

---

Allt som påverkar vår livsstil, det kan vara sömn, kost, vardagsmotion etc. Jag tyckte det var jätteintressant och skrämmande samtidigt, att vi sitter så mycket som vi gör och hur det påverkar oss biologiskt sätt.

---

Väldigt roligt att höra exempel från verkligheten (Jonas V), som "vi andra" kan dra nytta av i hur vi ska tänka när t ex någon aktivitet ska göras.

---

Mindfulness

---

## 17. Övriga synpunkter:

Det stod fel pris i inbjudan, vilket gjorde att det var en besvikelse att få betala nästan dubbla priset.

Rätt information önskas. Tekniken och konferenslokalen är under all kritik, mycket med tanke på det höga priset. Temat var Stå upp och de två sista föreläsningarna höll sig inte till det temat. Trevlig bok.

---

Tack för en inspirerande stund.

---

Mycket intressanta föreläsningar som jag kan använda mig av både på jobbet och privat. :)

---

Tråkigt att tekniken inte fungerade.

Tänk om Maj-Lis hade haft Annas bäriga röst!

Elin pratade fort, jag hann inte med att uppfatta allt.

Jonas budskap gick ju hem utan mikrofon.

---

Vi borde ha stått upp mer ! Varför inte vara stående och sittande under seminarierna!? Även lägga in lite paus-gymnastik vore en god idé tycker jag

---

Bra lunch och fika. Bra föreläsare. Dålig teknik. Fler ståplatser och färre stolar tills nästa gång.

---

Ett väldigt bra seminarium totalt sett

---

Jag tycker at Jonas var sympatisk och en bra talare, men hans ämne kändes inte sammankopplat till de övriga. Kunde ha varit utan hans del.

---

Väldigt trevlig eftermiddag som gick otroligt fort. Lagom tid avsatt. Kanske kunde vara något längre tid för frågor.

---

Om man vill fråga någon av föreläsarna i efterhand, hur går man tillväga då?

Mycket god lunch!

Hälsningar

Kajsa Rosenkvist, AFA Försäkring

---

Borde varit mer grupp discussion. Vi borde inte suttit så länge. Den som agerar konferencier bör ge mer energy.

---