

Evaluatieformulier E-learning 'stress de baas

<p>Hoe vond je de opzet van de e-learning? <i>Ik vond de opzet erg fijn. Eerst kreeg je informatie over hoe stress ontstaat en wat de kenmerken zijn, daarna hoe je er mee om kunt gaan en hoe het te voorkomen. Dit vond ik een erg logische opzet en erg prettig.</i></p>
<p>Wat vond je van de lesstof en leermethode? <i>Ik vond de les stof goed te begrijpen en de opdrachten waren goed te doen ondanks dat je af en toe goed moest nadenken over de antwoorden. Ik vond het prettig elke keer feedback te krijgen wanneer ik weer een module had afgerond, zo kreeg ik een goed idee of ik op de goede weg was en kreeg ik nog stof om over na te denken.</i></p>
<p>Wat heeft de training je opgeleverd en hoe kun je dit inzetten? <i>Door deze training heb ik geleerd hoe ik met mijn stress om te gaan, hierdoor zit ik een stuk beter in mijn vel en weet ik ook hoe ik moet voorkomen. Wanneer ik merk dat ik wat gespannen ben, probeer ik terug te blikken op deze training en relatieveer ik om mijn stress te verminderen.</i></p>
<p>Zou je deze e-learning aanbevelen? En waarom? <i>Ja. Door deze training kreeg ik meer inzicht in mijn mentale gezondheid en hoe ik beter in mijn vel kan zitten</i></p>
<p>Hoe heb je de begeleiding door middel van e-coaching en beeldbellen ervaren? <i>Ik vond het prettig begeleiding te krijgen tijdens het volgen van deze training, als ik ergens tegen aan liep kon vragen sturen via de chat en wanneer ik klaar was met een module kreeg ik feedback op mijn werkboek.</i></p>
<p>Zou je één zin/quote kunnen schrijven die voor jou van toepassing is op deze e-learning? <i>Door deze e-learning ben ik bewuster geworden van mijn stress, waar dit door komt en hoe het op te lossen.</i></p>
<p>Welk cijfer zou je geven voor deze e-learning in zijn geheel? (1 t/m 10) <i>Ik zou deze e-learning een 8 of een 9 geven. Ik vond het erg goed te doen, alleen vind ik het jammer dat ik na dat de e-learning verlopen is, ik de leerstof niet meer kan zien.</i></p>
<p>Wat vind je van de prijs/kwaliteit verhouding van deze e-learning? <i>Ik vind de prijs/kwaliteit verhouding goed. Je leert op je eigen tempo en ondanks dat ik ergens had verwacht dat ik minder zou leren van een zelfstudie, heb ik toch wel veel geleerd.</i></p>
<p>Welke feedback/tips/adviezen wil je ons meegeven? <i>Ik vond de e-learning en zelfstudie erg prettig, zeker aangezien ik zelf kon indelen wanneer ik er mee bezig ging. Wel vind ik het jammer dat ik de leerstof niet meer kan inzien wanneer de e-learning is verlopen.</i></p>
<p>Zou je een review willen schrijven die we mogen gebruiken ter promotie en informatie voor aanstaande cursisten? (Graag ook aangeven indien je liever anoniem wilt blijven) <i>Vanwege school had ik erg last van stress, tot het punt dat ik het zelf niet meer kon oplossen. Ik heb deze e-learning afgerond en terwijl ik verder kwam met de training kreeg ik steeds meer inzicht in mijn stress en ging het steeds beter. Ik ben erg blij dat ik er voor heb gekozen deze e-learning te doen en ik kan nu beter om gaan met mijn stress.</i></p>