

# GEMEINSAM BEWUSST GESUND

## Evaluierung 2016 Frühling/Sommer

**Herzlichen Dank, dass Sie an der Befragung teilnehmen!**

Das Gesundheitsprojekt "Gemeinsam bewusst gesund" bietet verschiedene Kurse und Workshops an. Die Angebote sollen laufend evaluiert werden, um einerseits **Rückmeldung** zu erhalten und andererseits, um **Anregungen** für die Weiterentwicklung des laufenden Angebots zu erhalten.

Bitte nehmen Sie sich **5-10 Minuten Zeit**, um diesen Fragebogen zu bearbeiten. Zuerst fragen wir nach dem Kurs und wie er bei Ihnen angekommen ist, zuletzt bitten wir Sie um Angaben zu Ihrem Gesundheitsverhalten und zu Ihrer Person. Es sind keine Rückschlüsse zu Ihrer Person möglich.

Bitte bearbeiten Sie bestenfalls alle Fragen. Ihre Kommentare helfen Ihre Antworten besser einzuschätzen. Vielen Dank dafür.

Die **Ergebnisse** werden zusammengefasst und anonymisiert am Ende des Projekts öffentlich in einer Veranstaltung präsentiert.

## 0. KURS

Bitte Geben Sie den **Namen** des Kurses/Workshops an: \_\_\_\_\_

**Kurs findet statt in:**  Döbriach  Lend/Embach

## A. GRÜNDE FÜR DIE TEILNAHME

**1. Diesen Kurs/Workshop besuchte ich** (Mehrfachantworten möglich):

- einfach mal zum Reinschnuppern in die Thematik.
- als Möglichkeit, einmal ein für mich wichtiges Thema anzugehen.
- um mit anderen zusammen zu kommen.
- da ich dies als Weiterbildung beruflich nutzen kann.
- da dies ein Auftakt für echte Veränderungen in meinem Leben sein könnte.
- da ich mir die kostenlose Gelegenheit nicht entgehen lassen wollte.
- als neue Chance nach vielen vergeblichen Versuchen in diesem Bereich mich weiter zu entwickeln.
- da der/die Vortragende als kompetent gilt.
- weil es das Angebot halt gab und ich aktiv werden wollte.
- weil es mir (dringend) angeraten wurde.
- weil sonstige Angebote für mich nicht interessant sind.
- weil er mir empfohlen wurde.
- weil ich mir mit dem Besuch einen lang ersehnten Wunsch erfüllen kann.
- weil ich mir erhoffte, vorhandene Beschwerden (besser) bewältigen zu können.
- als Vorbeugungsmaßnahme für meine Gesundheit.
- Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

## B. LEITUNG, NUTZEN und RAHMENBEDINGUNGEN

### 2. Kompetenz der Leitung

	sehr positiv	positiv	eher positiv	eher negativ	negativ	sehr negativ
fachlich-thematisch kompetent	0	0	0	0	0	0
dynamisch-mitreisend	0	0	0	0	0	0
methodisch-didaktisch kompetent	0	0	0	0	0	0
flexibel teilnehmer/innen-orientiert	0	0	0	0	0	0

sonstiges, und zwar:

### 3. Erworbenes Wissen/Kompetenzen

	sehr viel/e	viel/e	eher viel/e	eher wenig/e	wenig/e	sehr wenig/e
angekündigte Ziele wurden erreicht	0	0	0	0	0	0
Neues Wissen/Kompetenzen habe ich mir angeeignet	0	0	0	0	0	0
Inhalte sind für meinen Alltag relevant	0	0	0	0	0	0
Das Erlernete ist im Alltag einsetzbar	0	0	0	0	0	0

sonstiges, und zwar:

### 4. Welche Inhalte waren für Sie besonders gewinnbringend?

### 5. Die Arbeitsstruktur im Workshop

	sehr positiv	positiv	eher positiv	eher negativ	negativ	sehr negativ
Funktion eingesetzter Arbeitsmittel	0	0	0	0	0	0
die Zeiteinteilung im Kurs	0	0	0	0	0	0
die Balance von Input (Erklärungen) und Selber-tun	0	0	0	0	0	0
das Zusammenspiel der Gruppe	0	0	0	0	0	0

sonstiges, und zwar:

### 6. Räumlichkeit

	sehr positiv	positiv	eher positiv	eher negativ	negativ	sehr negativ
Funktion eingesetzter Arbeitsmittel	0	0	0	0	0	0
angenehmes Raumklima	0	0	0	0	0	0
adäquat für den Zweck	0	0	0	0	0	0
ausreichend Platz	0	0	0	0	0	0

sonstiges, und zwar:

## C. TRANSFER IN DEN ALLTAG/ZUFRIEDENHEIT

!wenn sie einen Kurs besucht haben beantworten Sie Frage 7. Und 8., **sonst weiter bei 9.**

### 7. Seit dem Kurs/Workshop

	sehr viel/e	viel/e	eher viel/e	eher wenig/e	wenig/e	sehr wenig/e
konnte ich Wissen (Infos, Hinweise) nutzen	0	0	0	0	0	0
konnte ich erworbene Fertigkeiten anwenden	0	0	0	0	0	0
gab ich erworbenes Wissen/Fertigkeiten an andere weiter	0	0	0	0	0	0
gehe ich bewußter mit mir um	0	0	0	0	0	0

sonstiges, und zwar:

### 8. Was haben Sie durch den Kurs in den letzten 2 Wochen im Alltag *anders* als zuvor gemacht?

### 9. Allgemeine Zufriedenheit mit dem Kurs/Workshop

	sehr viel/e	viel/e	eher viel/e	eher wenig/e
Ich bin mit dem Angebot zufrieden	0	0	0	0
Ich empfehle dieses Angebot meinen Freund/innen	0	0	0	0
Ich würde bei wiederholtem Angebot das Angebot wieder beanspruchen	0	0	0	0

### 10. Wenn Sie an künftige Angebote im Rahmen vom Gesundheitsprojekt "gemeinsam bewusst gesund" denken. Welche Wünsche haben Sie (Mehrfachwahl möglich)?

- in Richtung Ernährung
- in Richtung Vorträge/Information zu Lebensführung/Gesundheit
- in Richtung Fitness/Bewegung
- in Richtung Gemeinschaftsaktion

Welche konkreten **Wünsche/Ideen** haben Sie für zukünftige Angebote?

## D. GESUNDHEITSVERHALTEN IN DEN LETZTEN 14 TAGEN

### 11. Ihr förderliches Gesundheitsverhalten innerhalb der letzten beiden Wochen

	nie (0 mal)	selten (1-2 mal)	gelegentlich (3-4 mal)	öfters (5 +)
<b>Wellness</b> Sauna, Therme, Infrarot, Entspannungsbäder, etc.	0	0	0	0
<b>Information zu Gesundheitsthemen</b> Vorträge, Hörbücher, Internet, Workshop etc.	0	0	0	0
<b>Meditation</b> Innehalten, Achtsamkeitsübung, Yoga, Gebet, etc.	0	0	0	0
<b>Sport</b> Wandern, Laufen, Fußball, Schwimmen, Radfahren, etc.	0	0	0	0
<b>Ernährung</b> bewusst, ausgewogen, nährstoffreich, biologisch, gemäßigt etc.	0	0	0	0
<b>Sozialkontakt</b> Vereinstätigkeit, Freunde, Familie, etc.	0	0	0	0
<b>Energetik</b> Balancierung, Energiearbeit, etc.	0	0	0	0
<b>Therapie</b> Physiotherapie, Psychotherapie, Massage, etc.	0	0	0	0
<b>Medikamente</b> Einnahme pharmazeut. Produkte, etc.	0	0	0	0
<b>Aktive alltägliche Fortbewegung</b> Wegstrecken zu Fuß/mit Rad, etc.	0	0	0	0

Sonstiges, und zwar

### 12. Wie gesund schätzen Sie sich momentan ein?

- völlig gesund  
 gesund mit vorübergehenden Beeinträchtigungen  
 gesund mit geringen Dauerbeeinträchtigungen  
 nicht gesund  
 Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

## E. ANGABEN ZUR PERSON

**13. Geschlecht**

**14. Alter**

**15. Körpergröße**

**16. aktuelles Gewicht**

- männlich  
 weiblich

\_\_\_ Jahre

\_\_\_\_\_ cm

\_\_\_\_\_ kg

**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!**

Viel Freude weiterhin bei den Aktionen des Gesundheitsprojekts  
**"Gemeinsam bewusst gesund"**