

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Delvist
 5 = Det levede 100 % op til mine forventninger
 + = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Både/og
 5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab
 + = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. Motivationen
2. At få hjernen med i vægttabet
3. Se flere muligheder i fremtiden.

D) Hvis du med få skal beskrive workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

- At man får værktøjer som kan bruges fremadrettet.
- At man går længere ind i følelserne / vaner
- At det er på vej til et lykkeligt liv.

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen

Lene + Lotte er meget nærværende, nede på jorden.
 Et mindre forum, hvor man føler sig velkommen / hørt.

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshoppen

F) Har du andet på hjertet?

~~til tider~~ til tider ~~følelse~~ er tiden meget presset.
 Vden pauser kigger fint!
 Så fedt med gåture!

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. Motivationen
2. At få hjernen med i vægttabet
3. Se flere muligheder i fremtiden.

D) Hvis du med få skal beskrive workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

- At man får værktøjer som kan bruges fremadrettet.
- At man går længere ind i følelsener / vaner
- At det er på vej til at lykkes.

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen

Lene + Lotte er meget nærvende, nede på jorden.
 Et mindre forum, hvor man føler sig velkommen / hørt.

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshoppen

F) Har du andet på hjertet?

~~til tider~~ til tider ~~følelse~~ er tiden meget presset.
 uden pauser kører fint!
 Så fedt med gåture!

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. Forståelsen af hvordan hjernen arbejder.
2. Skub igang m. hvad men skal gøre og komme igang med motion
3. Flotelskab med andre dejlige tøser

D) Hvis du med få skal beskrive workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

 Prøv det.

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen

Fordi jeg synes det har virket og lærerigt

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshoppen

F) Har du andet på hjertet?

Godt arbejde piger Glad for at være jeres

"Prøveklude"

A) I hvor høj grad levede Workshopen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	--------------

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshopen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	--------------

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshopen?

1. sammenhold med andre, som er i sammen båd
2. indsigt i, hvorfor vi tænker, som vi gør
3. Jeg har tabt mig og jeg ved hvad jeg skal gøre

D) Hvis du med få skal beskrive workshopen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

Det virker. Normalt ville jeg ikke købe sådan workshop,
men denne virker

E) Kan du anbefale Workshopen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshopen

Fordi det er rart at være sammen med andre som er i sammen båd.

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshopen

F) Har du andet på hjertet?

~~Jeg~~ Jeg var glad for at vide datoerne fra starten, men det havde også været rart at kende datoerne på de tidligere træninger.

A) I hvor høj grad levede Workshopen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Delvist
 5 = Det levede 100 % op til mine forventninger
 + = Jeg fik mere ud af workshopen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Både/og
 5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab
 + = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshopen?

1. hvor meget det betyder at holde fokus på motivationen
2. fælleskab → at man ikke er den eneste
3. Jeg har opbygget et stillads

D) Hvis du med få skal beskrive workshopen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

ws har været en øjenåbner & har givet mig værktøjer til at håndtere et længere vægttab med op & nedture. Derudover har jeg fået forståelse for at det ikke skal kastes på gulvet bare fordi jeg har en dårlig dag/oplevelse

E) Kan du anbefale Workshopen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshopen

fælleskabet & de rigtige gode værktøjer

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshopen

F) Har du andet på hjertet?

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. Kendskab til min hjerne og ~~den~~ lytte til den samt at se mig selv iøjensyn ved problemer
2. Læsse dårlige vaner på hylden og have mig i nye sunde vaner for altid.
3. Dyrke mere regelret motion og spise sundt T-falkekn.

D) Hvis du med få skal beskrive workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

Her er et rigtig godt fællesskab med andre i samme båd m. overvegt.
Vi hører at vi alle har de samme problemer, ikke nemt, vi bakker op.
Lærer meget om hjernen der ofte spørder bør for det vi ved med
sund kost og motion.

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen

Den har hjulpet mig personligt rigtig meget i forhold til mit eget vægttab og har fået igang op for at se mig selv iøjensyn og være ærlig over for mig selv.

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshoppen

F) Har du andet på hjertet?

Pejlig stemning og tryghed, blomster, kaffe, the og små snacks, det gør rigtig meget for at føle sig tryk. ♥
 I peger ikke finger, I fortæller det også er sødt for jer og kommer med eksempler for fra jeres egen hverdag.

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Delvist
 5 = Det levede 100 % op til mine forventninger
 + = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Både/og
 5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab
 + = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. Bevidst heden omkring mine valg - Handlingen
 2.
 3.

D) Hvis du med få ord skal beskrive workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

Et trykt sted at blive klogere på hjernen og de gode vaner både mad, Motion og gode valg.

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen

Det har været en åbning og et skridt på den nye fornuftige vej

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshoppen

F) Har du andet på hjertet?

Tak for jer ♥

A) I hvor høj grad levede Workshopen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshopen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshopen?

1. **Motivation**
2. **Færdigheder til at handle i "fare-situationer"**
3. **Større bevidsthed omkring tanker/følelser og mål**

D) Hvis du med få skal beskrive workshopen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

Lærende og givende.

Motiverende at være i en gruppe.

E) Kan du anbefale Workshopen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshopen

Jeg har fået meget ud af det, og er super-motiveret for at fortsætte

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshopen

F) Har du andet på hjertet?

TAK, for forløbet. Det har været indsigts-givende, motiverende og lærende. Det har givet styrke både ~~fysisk~~ fysisk og psykisk!

A) I hvor høj grad levede Workshopen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Delvist

5 = Det levede 100 % op til mine forventninger

+ = Jeg fik mere ud af workshopen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	---	---	---	---

1 = Slet ikke

3 = Både/og

5 = Ja føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab

+ = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste du har opnået ved at deltage i Workshopen?

1. Fællesskab
2. Motivation
3. Værktøj

D) Hvis du med få skal beskrive workshopen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

En god gruppe kvinder hvor vi deler vores udfordring og triumpher.
 Vi får god råd og værktøj om hvordan vi kan arbejde med vores tanker.

E) Kan du anbefale Workshopen til andre? (sæt et kryds) Ja ☒ Nej ☐

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshopen

En god støtte gruppe.

Hvis nej: Hvordan kan det være du ikke vil anbefale Workshopen

F) Har du andet på hjertet?

SLUTEVALUERING AF WORKSHOPPEN VEJEN TIL VARIGT VÆGTTAB HOLD 1 2019

A) I hvor høj grad levede Workshoppen op til dine forventninger?

1	2	3	4	5	+
---	---	--------------	---	---	---



- 1 = Slet ikke
 3 = Delvist
 5 = Det levede 100 % op til mine forventninger
 + = Jeg fik mere ud af workshoppen end forventet

B) I hvor høj grad har jeg fået værktøjerne til at opnå et varigt vægttab?

1	2	3	4	5	+
---	---	--------------	---	---	---

- 1 = Slet ikke
 3 = Både/og
 5 = Ja jeg føler mig godt klædt på til at opnå et varigt vægttab
 + = Værktøjerne var mere brugbare og bedre end forventet

C) Hvad er det vigtigste, du har opnået ved at deltage i Workshoppen?

1. ved ikke om der er besluttet noget vigtigt jeg her lært. At
2. som vi har gennemgået ved man jo godt i forvejen. Men
3. jeg er blevet lidt mere på de forskellige sammenhænge

D) Hvis du med få ord skal beskrive Workshoppen til en god ven, hvordan vil den så lyde?

E) Kan du anbefale Workshoppen til andre? (sæt et kryds) Ja ☐ Nej ☐ både og

Hvis ja: Hvordan kan det være du vil anbefale Workshoppen?

Tak for besvarelsene

Kærlig hilsen

F) Har du andet på hjertet? Kun fedt 😊



& Psykolog Praksis Rum for Terapi

