

Jäänmurtaajat ihmissuhdetaitokurssin palaute, kesä 2011

"Tulin innoissani kurssille, koska ajattelin siellä olevan mielenkiintoista. Into ei laantunut kurssin edetessä, vaan tulin kurssille aina innoissani uudelleen, koska nyt TIESIN siellä olevan mielenkiintoista."

"Olin odottanut paljon virallisemmän tuntuista kurssia, joten tämän vapaa tunnelma yllätti positiivisesti!"

"Minulla oli oikeastaan vahvat odotukset vain sisällöstä ja ne kyllä ylittyivät myös moneen kertaan. Odotin lähinnä yleisiä vinkkejä, mutta kurssi tarjosi tietoa sellaisistakin asioista, joita ei ollut ajatellutkaan, kuten ensivaikutelman teko ja sen tärkeys."

"Se ei ollut pelkkää luennonomaista kuuntelemista, vaan aktiivista osallistumista ja ihmisten kanssa tekemistä."

"Valtava kiitos tästä Karla, tämä oli aivan tajunnanräjäyttävä kokemus!"

"Oikeesti liioittelematta sun kurssi on yks parhaita asioita mitä mulle on tapahtunut. Ennen en miettiny näitä asioita yhtään. Kiitos! :D Kurssisi on mielestäni erinomainen!"

"Tuntuu kuin kurssi olisi tuonut jotain vastauksia kysymyksiin, joita olin lähes huomaamattani pyöritellyt päässäni. On ärsyttävää, jos on yksinäinen ja menee esim. koulussa terkkarille kertomaan että ei ole kavereita. Vastaus on suunnilleen: "No hanki niitä sitten." Kun missään ei kerrota (tai en ole löytänyt), että miten. Miten ihmisiin tutustutaan? Miten saadaan kavereita? Jos on sellainen ihminen, jolla on huono itseluottamus, niin ei usko, että osaa tutustua ja saada kavereita, ja näiden yrittäminenkin voi jäädä."

Järjestin Jäänmurtajat ihmissuhdetaitokurssin ensimmäisen kerran nyt heinäkuussa 2011. Kurkseja pidin kaksi. Osallistujia oli yhteensä 14 (7 miestä ja 7 naista) ja iältään he olivat 17-23v. 10 tunnin kurssi sisälsi teoriaa, keskusteluja ja harjoituksia. Pidin ja valmistelin kurssit niiden kirjojen pohjalta, jotka on listattu Jäänmurtajat-blogissa: <http://jaanmurtajat.blogspot.com>

Kurssin aiheita olivat mm. rohkeus, virheet, ensivaikutelma, keskustelun avaus, hyvän keskustelun taidot, suhteen syventäminen, flirttailu, ryhmät ja juhlat.

Palaute oli hyvin positiivista: esimerkiksi kaikki numeroarvosanat ovat yli neljän (asteikolla yhdestä viiteen). Seuraavan kerran kurssi järjestetään vuonna 2012. Kurkseista, esityksistä ja uusista blogikirjoituksista saat tiedon tykkäämällä Jäänmurtajat facebook-sivusta: <http://www.facebook.com/jaanmurtajat>

Kesä oli upea. Kiitos kaikille kurssien järjestämisessä auttaneille ja kurseille osallistuneille!

Terveisin,

Karla Nieminen, 050 537 0535, karla@jaanmurtajat.fi

Numeroarvioinnit:

Yleisarvosana kurssille (Asteikolla Huono 1 – 5 Hyvä)
4,2

Arvosana kurssin pitäjälle (Asteikolla Huono 1 – 5 Hyvä)
4,6

Arvosana kurssin tunnelmalle (Asteikolla Kiusallinen 1 – 5 Mukava)
4,4

Kurssilla oli hauskaa (Asteikolla Ei 1 – 5 Kyllä)
4,6

Opin uutta (Asteikolla Ei 1 – 5 Kyllä)
4,1

Kurssi oli hyödyllinen (Asteikolla Ei 1 – 5 Kyllä)
4,5

Sanallinen palaute:

100 % kurssilaisista suosittelee kurssia.

Perusteluja:

”Ehdottomasti suosittelen kurssia! Koska se tarjosi tietoa asioista, joita ne, jotka taitavat ne, pitävät itsestäänselvyyksinä, kun taas ne jotka eivät taida, ihmettelevät missä tekevät virheitä, kun kommunikointi tuntuu menevän pieleen. Kuka tahansahan tarvitsee ihmissuhdetaitoja!”

"Kokemus oli ainutlaatuinen ja tuntuu, että sille voi olla erittäin positiivinen vaikutus elämään kunhan vain itse on valmis muuttumaan."

"Ihmissuhdetaitoja voi aina kehittää lisää, ja kyseinen kurssi oli todella opettavainen ja mukava."

"Pidän kurssia hyödyllisenä sekä ihmisille, joilla on hieman epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa toimimisessa, että niille, jotka haluavat järjestelmällisesti parantaa sosiaalisia taitojaan."

"Kyllä kurssi on hyväksi. Selviää mm. miten kannattais ajatella tai mihin keskittyä enemmän. Ja esityksien pitoa tulee jokaiselle vielä."

Miten kurssi vastasi odotuksiisi?

"Alun perin minulla ei ollut minkäänlaisia odotuksia tätä kurssia kohtaan, mutta kun tämä eteni aloin odottaamaan sitä, että huomenna saisisin taas jotain uutta pohdittavaa asioista, joita aina tapahtuu, muttei noteeraa niitä mitenkään erityisemmin."

"Kurssilla tuli esiin tärkeitä ja mielestäni paikkansa pitäviä seikkoja. Kurssi ei tee ihmeitä mutta antaa mahdollisuuden tuoda ajatuksiaan ja kysymyksiään ilmi."

"Kurssin tehokkuus yllätti minut: tuntui, että asiat oikeasti otettiin käyttöön sovellettaviksi."

Mikä oli parasta kurssissa?

"Ihmiset, tunnelma, hauskuus, informatiivisuus."

"Kokonaisuus ja mukavat ja kiinnostavat ihmiset ainakin. Kaikki olivat siellä omasta halustaan ja kiinnostuneita asioista."

"Tunnelma ja ohjaaja!"

"Ihmiset tekivät varmasti kurssista osaltaan mukavan (ilmapiiri). Elämän kannalta hyödyllisiä asioita käytiin läpi ja ne olivat mielenkiintoisia. En osaa sanoa yksittäistä asiaa, oli niin monta mahtavaa. Oli hienoa huomata, että tästäkin ryhmästä muodostui.. no, ryhmä. Sellainen tiiviimpi joukko, josta sitten lopuksi on haikaa erota. Ja nauraa sai paljon, mikä on hyvä!"

"Mielenkiintoiset keskustelut. Kurssilla oli ystävällinen ja ymmärtäväinen tunnelma ja oli helppoa ottaa osaa keskusteluihin."

"Opin, että on olemassa keinoja tutustua kehen vaan riippumatta henkilön luonteesta, mieltymyksistä, taustasta yms. Ymmärsin myös että ihmissuhdetaidot eivät ole mystisiä "joillakin on, joillakin ei" -asioita vaan täysin opeteltavissa. Myös kurssikaverit olivat mahtavia!"

"Käytännön harjoittelut olivat paras osa, niin sisällä kuin ulkona katutasolla."

"Karlantapa esittää asiat. :)"

"Ihmisissä viikon aikana tapahtunut muutos oli tyrmistyttävä. Viimeisenä päivänä ihmiset oikeasti puhuivat avoimesti toisilleen ja hymyilivät rennosti."

"Itsevarmuus ja seukka-kohdat. Esim. vaatetuksesta tiesin jo aika paljon."

"Tunnelma oli iha jees ja ohjaaja oli mitä parhain!!"

Miten kehityit kurssin aikana?

"Esimerkiksi sen opin, että joskus järjenvastaiselta tuntuvat asiat voivat ollakin oikein, kuten itsensä mahdollisen väärässä olemisen ilmaisu väitellessä jonkun kanssa VAIKKA tietäisitkin itse olevasi oikeassa."

"En laittanut käsiä enää niin paljon ristiin. :D Hehe. Rentouduin enemmän"

"Kehityin kontaktin ottamisen kanssa. Sain myös lisää itsevarmuutta sosiaalisissa tilanteissa."

"Kuinka ihmiset näyttävät kiinnostuksensa. Itsekin olen tehnyt niitä samoja juttuja, vaikka ei ole ollut tarkoitus. :D"

"Ymmärsin, että tätäkin taitoa, jota pidetään huippuarvokkaana ja ehkä myös sellaisena, mitä ei voi opetella kirjoista, voi itseisisassa opetella. Jos olisin vain alkanut lukea kirjoja, en olisi ehkä uskonut oppimaani niin paljon, mutta sinä vakuutit minut! Ihana oppia tällaisia asioita niin että voi heti kommentoida ja kuulla muiden kommentteja myös. Uskon nyt että voin tutustua kehen tahansa!

Ajattelen enemmän asioita muiden ihmisten kannalta esim.ennen ajattelin "hän ei pidä minusta eikä aloita ikinä keskusteluita", voisoin ajatella nyt "miksi hänen pitäisi erityisesti pitää minusta kun hän ei edes vielä tunne minua ja olen niin hiljainen? voisoin antaa itsestäni enemmän."

"Koetan välittää ihmisiin tutustumisessa sitä kiinnostusta ja arvostusta toiseen henkilöön. Keskityn enemmän myös siihen että antaisin muille ja sanoisin kohteliaisuuksia, silloin kun niille on aihetta."

"Tarkkailen enemmän keskustelukumppaniani ja myös osaan tulkita tämän eleitä ja "taiteilla" vaikutustaidoillani. En nyt väittäisi osaavani manipuloida ihmisiä, mutta ainakin osaan saada heidät hyvälle tuulelle. "

"Lähestyn sosiaalisia tilanteita hieman eri tavalla (esim ennakkoluulottomammin) kuin ennen ja kiinnitän huomiota asioihin, joita en välttämättä ennen kurssia huomioinut."

Positiivista/negatiivista palautetta kurssin ohjaajasta?

"+ rento

+ puhelias

+ vakuuttava

+ huumorintajuinen

+ keskustelun luominen/ylläpitäminen

+ innostunut

+ kannustava

Negatiivista palautetta joutuisin keksimällä keksimään, joten jätän väliin. :)"

"Innostava ohjaaja. Hänen äänensä ja olemuksensa oli innostuksesta kertovaa. Hänen panostuksensa näkyi."

"Jokaisella kurssilla pitäisi olla sunkaltainen ohjaaja! Susta näkee, että sulla on kurssia vetäessäsi hauskaa ja että viihdyt siinä. Oot koko ajan selkeästi oma ittes, ei tullut semmoista "tää on niiiiin kirjoitettu juttu"-fiilistä tasan missään vaiheessa."

"Olet ihan superkiva! Olet hyvänä esimerkkinä, miten ihmissuhdetaitoja voi parantaa (ainakin mitä kerroit, että päätit ryhtyä yhtä hyväksi kun kaverisi), koska nyt olet tosi hyvä. Tai ainakin saat varmasti paljon ihmisiä ympärilläsi pitämään susta. Jatka samaan malliin! :)"

"Odotin ohjaajan olevan hieman vanhempi ja "asiallisempi", mikä johtui kuvasta nettisivuilla, mutta Karla osoittautuikin nuoremaksi ja rennommaksi mitä olin odottanut ja oli tavallaan kuin yksi meistä, mikä teki varmasti joidenkin mielestä hänestä helposti lähestyttävämmän."

Aluksi ei antanut tarpeeksi suun vuoroa, mutta jossain vaiheessa kuitenkin muisti kysyä, että onko kysyttävää. Ohjaajasta tuli erittäin puhelias, iloinen ja energinen kuva, mutta varsinkin alussa vähän pinnallisen ja hieman empatiakyvyttömän oloinen. Loppuvaiheessa mielestäni tuli enemmän ystävällisyyttä ja ymmärtävää esiin."

"Yleisesti ottaen olit todella rento ja vaikutit siltä, että todella nautit siitä mitä teet ja olit luonnollinen. Iso plussa "vanha ystävä" –asenteesta!"

"Karla on todella innostava puhuja ja lämmin ja positiivinen henkilö. Äärettömän hyvin pohjustetut kalvot!"

"Selkeä puhe, ei piipitystä tai katkeilua puheessa. Punainen tukka on myös huomiövärinä."

"Superhyvä, osasi puhua oikealla tavalla. Ei ollut mitenkään sellainen "tylsä luento" –tyyppinen, vaan just hyvä."

Kurssin hyödyllisyydestä

"Ajattelen paljon, miten voisin tehdä asioita, jotta onnistuisin ihmissuhteiden kanssa. Erona entiseen, nyt minulla on tietoa mitä ja miten voin tehdä eri tavalla. Tuntuu myös, että toimin hieman varmemmin (ehkä siksi että nyt tiedän mitä voi tehdä)."

"Ehkä tärkeintä on huomata, että ihmisenä voi kehittyä paljonkin. Jos ei ole täysin tyytyväinen elämäänsä, on syytä pohtia mitä voisi tehdä toisin ja mihin voi itse vaikuttaa."

"Käytännön harjoitusten ja teorian yhdistäminen oli hyvää. Siinä oli hyvää asiaa. Opin uutta, mutta olivat monet asiat tuttuakin."

"Koin todella hyödyllisenä sen, että tuolla pääsi puhumaan ja esiintymään yleisölle."

"Kurssin jälkeen ei voi elää enää samaa elämää, kun on oppinut vanhoista asioista uusia asioita ja puolia."

"Siellä annettiin niin paljon käytännön neuvoja, mutta samalla kerrottiin mihin neuvot perustuvat. Näistä esimerkkeinä katsekontaktin 30-70-sääntö, askel eteen kaksi taakse –sääntö flirttailussa, keskustelunavausvaihtoehdot... Ensivaikutelman tekemisen neuvot olivat tosi hyödyllisiä, en ollut aiemmin tietoinen sen tärkeydestä. Samoin tunsin hyötyväni ryhmissäolon neuvoista."

"Rupesin ajattelemaan ihmissuhteissa epäonnistumisiani voivottelun/masentelun sijaan vain harjoituksen ja taitojen puutteena, joita voi kehittää. Esimerkiksi epäonnistuneet juhlat, joiden osallistujamäärä ei ollut hääppöinen, oli tulosta vain huonoista järjestelyistä ja huonosta taktikoinnista. Vaikka tämäkään ei sinänsä ollut ihkautta tietoa, mutta sain kuitenkin vahvistusta. Myöskin se oli hyvä pointti, että ihmisten epäonnistumiset usein johtuvat siitä etteivät usko onnistuvansa."

"Luulen että tuo vähän kasvatti rohkeutta lähteä mukanaan tuollaisiin uusiin ryhmäjuttuihin. Muistin unohtamiani asioita, opin muutamia uusia ja uskon kehittyneeni taas hiukan porukalle puhumisessa. Tuli iloinen olo kun onnistuin :)"

Mitä jäi mieleen?

"Hyvän ensivaikutelman tekeminen jäi päällimmäisenä mieleen. Myös keskustelun alottaminen, kehuminen ja hyvä keskustelu. Ja että sosiaaliset taidot ovat taitoja muiden joukossa ja niitä voi kehittää. Ja se, että kaikkia voi lähestyä melko samalla tavalla, henkilöstä riippumatta ja että kaikki tykkäävät puhua itsestään ja tykkäävät saada kehuja. Toisen "seuraaminen" keskustelutilanteissa, kehonkieli ym."

"Pienillä asioilla voi vaikuttaa, vaikka pelkällä hymyllä. Kaikkien pitäisi muistaa se!"

"Hymyile. Uskalla. Toista."

"Jos haluat saada, niin on myös pakko antaa. HYMY!"

"Kaikki on yhtä suurta testiä :)"

"En heti ajattele ihmisistä negatiivisesti vaan ensin pitää tutustua. Siinä minulla on ehkä ollut ongelma."

"Rohkeampi ja avoimempi olo."

"Havaitsin empiirisesti, etten ole yksin ongelmieni kanssa!"

"Koko kurssi oli ahaa-elämystä. Luulen, että sitä kurssi on monelle jotka eivät ole koskaan varsinaisesti opiskelleet ihmissuhdetaitoja."