

Majas erfarenhet av Essence+-utbildningen:

Om utbildningen: Det var oväntat från första ögonblicket, vi träffade mycket kära människor, kommunicerade på många nivåer, flyttade förtroende och beroende över de personliga gränserna och upptäckte nya och högre grunder för att knyta an till människor och teamet.

När jag såg planen för vår vecka på väggen var mitt första intryck inte särskilt lyckligt. Det fanns en del saker som jag inte gillade, till exempel att nämna "komfortzonen", hm, ingen gillar det 😊 , eller något som kallas "initiering", vad i helvete?!, inte jag!

Att tänja på gränserna för min komfortzon var mycket trevligt, lätt och nästan bekvämt, eftersom vi byggde upp mycket starka band och ömsesidigt förtroende i gruppen på mycket kort tid, tack vare teambuildingaktiviteter som var roliga, lekfulla, trevliga och samtidigt utmanande, engagerande och smart valda för detta ändamål.

"Fältprovningen" av teamet på expeditionen var rolig och framgångsrik, även om den var något ansträngande och för vissa av gruppmedlemmarna kanske för mycket. Mina leder och knän gjorde ont i ungefär en månad efter den övningen 😊 .

Jag gillade att klättra på de höga repelementen, särskilt Jakobs stege, och jag blev mycket överraskad av mig själv eftersom jag, helt sanningsenligt, inte gillar höjder och aldrig i mitt liv har haft någon önskan att försöka klättra i något, inklusive träden i min trädgård 😊 .

Lärandemål: När jag kom hem hade jag en månad på mig att avsluta och fullfölja Erasmus+ projektansökan med två partner som vi påbörjat en tid tidigare, och jag tog modigt över ansvaret och ledningen och vi gjorde ett fantastiskt jobb. Nu väntar vi på resultaten, men samarbetsprocessen under den månaden var mycket lätt och säker, utan någon stress för mig, och det tackar jag direkt till Essence plus-kursen.

På det hela taget känner jag att jag har vuxit mycket genom den här kursen och jag ser fram emot att träffa er alla igen och lära mig av er 😊 .