



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET

SCAN
QR-KODE FOR PÅMELDING



Steg for steg til ønsket fellesskap

Sted: Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Tir 22.Apr kl 11-14:30
Tir 29.Apr kl 11-14:30
Tir 06. Mai kl 11-14:30
Tir 13. Mai kl 11-14:30
Tir 20. Mai kl 11-14:30

I dette programmet får du som student muligheten til å styrke din egen hverdagskompetanse rundt temaet fellesskap.

Noen ønsker å skape et nytt nettverk, mens andre vil skifte ut eller utvide sitt nåværende nettverk. Felles er ønske om å oppleve gode fellesskap med andre og få muligheten til å knytte nye relasjoner.

Utarbeidet i samarbeid med  **Blå Kors**

Telefon: 48 09 90 27 (Ariel, prosjektleder)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Email: post.rce@kristiansand.kommune.no



Kristiansand
kommune

SCAN
QR-KODE FOR PÅMELDING



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET



5 steg til hverdagsglede

Sted:
Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:
Man 12.mai, kl: 10-13
Man 19 mai, kl: 10-13
Man 26 mai, kl: 10-13
Man 2 juni, kl: 10-13
Man 16 juni, kl: 10-13

5 konkrete steg kan bidra til at du kan kjenne på større hverdagsglede. Disse er Knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi av deg selv. På kurset får du lære om disse stegene, hvordan du kan ta dem og hvordan du kan nå konkret mål som passer din hverdag.

Kurset består av undervisning, små filmsnutter og oppgaver som du jobber med individuelt eller sammen med andre. Om du vil kan du dele dine erfaringer om hvordan det går med dine egne mål. Og du kan få tips, hjelp og hente inspirasjon av å høre på de andres erfaringer.

Kurset arrangeres etter tillatelse fra Jæren Recovery College

Telefon: 48 09 90 27 (Ariel, prosjektleder)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Email: post.rce@kristiansand.kommune.no



Kristiansand
kommune



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET

SCAN ELLER TRYKK PÅ
QR-KODE FOR PÅMELDING



Identitet

Sted:
Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:
Tors 15 Mai kl. 09 –12
Tors 22 Mai kl. 09-12
Tors 29 Mai HELLIGDAG
Tors 5 Juni kl. 09-12
Tors 12 Juni kl. 09-12

Målet med kurset er å bli mer bevisst og kjent med seg selv. Hvem er jeg - hvem ønsker jeg å være?

Kurset er en introduksjon og et bevisstgjøringskurs i temaet identitet. Studentene blir undervist av kurslærere med både fag- og erfarings kunnskap om temaet

Studentene blir introdusert til ulike verktøy for å oppnå mer bevissthet rundt seg selv i møte med andre for å kunne gjøre endringer.

Kurset bruker ulike undervisningsformer som film, refleksjoner og hjemmeoppgaver.

Telefon: 48 09 90 27 (Ariel, prosjektleder)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Email: post.rce@kristiansand.kommune.no



Kristiansand
kommune