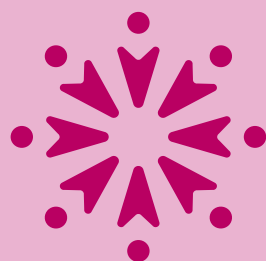


Scan QR-KODE for mer informasjon



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET

Kursplan for vinter/vår 2025

Fem steg til hverdagsglede

Oppstart 30 januar-27 februar, hver torsdag, 5 ganger.

Identitet

Oppstart 6 mars-27 mars, hver torsdag, 4 ganger.

Steg for steg til ønsket fellesskap

Oppstart 12 februar- 12 mars, hver onsdag, 5 ganger.

Kurs under utvikling:

Recovery, valg og nye veier

dato kommer

Hverdags økonomi

dato kommer



SCAN ELLER TRYKK PÅ
QR-KODE FOR PÅMELDING



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET



Steg for steg til ønsket fellesskap

Sted:

Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Ons 12 Feb, kl 11:00-14:30
Ons 19 Feb, kl 11:00 – 14:30
Ons 26 Feb, kl 11:00 – 14:30
Ons 05 Mars kl 11:00 – 14:30
Ons 12 Mars kl 11:00 – 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 ELLER TRYKK PÅ
QR-KODE FOR PÅMELDING



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET



5 steg til hverdagsglede

Sted:

Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Tors 30 jan, kl.10-13.
Tors 6 feb, kl.10-13.
Tors 13 feb, kl.10-13.
Tors 20 feb, kl.10-13.
Tors 27 feb, 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

SCAN ELLER TRYKK PÅ
QR-KODE FOR PÅMELDING



RECOVERY COLLEGE
ENERGIVERKET



Identitet

Sted:

Recovery College
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Torsdag 6 mars kl.12-15.
Torsdag 13 mars kl.12-15.
Torsdag 20 mars kl.12-15.
Torsdag 27 mars kl.12-15.

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