



**RECOVERY COLLEGE**  
ENERGIVERKET



# KURSTILBUD HØST 2024

## **Intro til recovery og recoverystøtte**

Grunnleggende innføring i recoverybegrepet  
Kursdato 6. november

## **Steg for steg til ønsket fellesskap**

Styrk din hverdagskompetanse rundt temaet fellesskap  
Oppstart 8. oktober

## **Identitet**

Bli mer bevisst og kjent med deg selv!  
Oppstart 11. oktober

## **5 steg til hverdagsglede**

Lær om 5 steg som kan bidra til økt hverdagsglede  
Oppstart 31. oktober

## **Flere kurs er under samskaping!**

Skann QR-koden oppe til høyre, så kommer du inn på vår hjemmeside og kan lese mer om våre kurs samt melde deg på 😊







**RECOVERY COLLEGE**  
ENERGIVERKET



# Intro til recovery og recoverystøtte

**KURSDAG**

6. november

kl. 09:30 – 12.00

Sted: Recovery College

Kjøita 25, 3. etasje

Intro til recovery og recoverystøtte er en grunnleggende innledning i recoverybegrepet.

Innføringen er for deg som har hatt utfordringer innen rus og/eller psykisk helse, er fagperson, venn, pårørende eller som bare er nysgjerrig på recoverybegrepet etter kanskje å ha hørt om det.

Kurset går over noen timer og tar for seg de ulike elementene i recovery (CHIME-D) samt opphavet til recovery.



QR-KODE FOR PÅMELDING



**RECOVERY COLLEGE**  
ENERGIVERKET



# Steg for steg til ønsket fellesskap

Tid: Kl: 10:00- 13.30  
Sted: Recovery College  
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Tirsdag 29. oktober  
Tirsdag 5. november  
Tirsdag 12. november  
Tirsdag 19. november  
Tirsdag 26. november  
Tirsdag 3. desember

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](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)



Kristiansand  
kommune



**RECOVERY COLLEGE**  
ENERGIVERKET



# Identitet

Tid: Kl: 09:30- 13.00  
Sted: Recovery College  
Kjøita 25, 3. etasje

Samlinger:

Fredag 11. oktober  
Fredag 18. oktober  
Fredag 25. oktober  
Fredag 1. november

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.





**RECOVERY COLLEGE**  
ENERGIVERKET



## 5 steg til hverdagsglede

Tid: Kl: 09:30- 12:30  
Sted: Recovery College  
Kjøita 25, 3. etasje

### KURSDAGER

31. oktober  
7. november  
14. november  
21. november  
28. november

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