

VÅRE KURS består av undervisning, erfaringsdeling og oppgaver, - i små klasser.

VARIGHET på kursene er alt fra dagskurs på 3-timer til kursrekker over 3 til 6 uker.

FOR HVEM? Kursene er åpne for personer med egenerfaring med rus eller psykisk helse, helsepersonell, pårørende, venner, kollegaer og andre ... dvs alle, og vi har bare ett opptakskrav; at du har lyst 😊!

Kurs nr. 1 STEG FOR STEG TIL AKTIVITET

Steg for steg til aktivitet er et program. Gjennom dette programmet skal vi se på de positive effektene vanlig hverdagsaktivitet har på kroppen og vår psykiske helse. Deltagerne i programmet lager sin egen plan for å nå sine mål og får veiledning om hvordan de kan nå målene.

Kurs nr. 2 FEM STEG TIL HVERDAGSGLEDE

5 konkrete steg kan bidra til at du kan kjenne på større hverdagsglede. Disse stegene 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.

Kurs nr. 3 STEG FOR STEG TIL ØNSKET FELLESSKAP

Steg for steg til et ønsket felleskap er et program, hvor det blir gitt innføring i konkrete verktøy som kan være nyttige når en skal bygge sunne relasjoner for å få tilgang til ønsket felleskap og hvor og hvordan vi kan bygge vårt nettverk

Kurs nr. 4 RECOVERY – ET INTRODUKSJONSKURS

Dette kurset er en introduksjon til recovery. Recovery er personlig og sosial endringsprosess. Kurset baserer seg på forskning der mange personer er spurt om hva som var viktig for dem i deres recoveryprosess og det baserer seg på kurslærernes egne erfaringer.

Kurs nr. 5 FØLELSESDIRIGENTEN – OM MUSIKK I EN RECOVERYPROSESS

En god følelsesdirigent gjør det lettere å være i samspill med menneskene du møter i livet ditt. I dette kurset vil vi utforske hvordan vi kan bruke musikkaktivitet til å få en bedre følelsesdirigent. Kurset krever ingen forkunnskaper.

Kurs nr. 6 FORSTÅ DEG SELV (LITT) BEDRE – OG GJØR NOE MED DET!

Tanker og følelser kan være vanskelig å forstå og vanskelig å endre. Heldigvis finnes det ulike verktøy som kan brukes til å forstå hvor tanker og følelser kommer fra og til å jobbe med disse for å få det bedre med seg selv. På kurset vil du få en innføring i noen av disse verktøyene.

Kurs nr. 7 NÅR KJÆRLIGHET IKKE ER NOK

Kurset er basert på erfaringer fra foreldre og fagpersoner i forbindelse med omsorgsovertakelse. Læringsmål for dette kurset er å forstå familiens situasjon fra ulike perspektiv og øke forståelsen for hverandre og redusere fordommer.

Kurs nr. 8 KUNST OG KREATIVITET I RECOVEREY

Kurs i kunst, kreativitet og utvikling som kan gi vekst, glede og verktøy i en recoveryprosess. Kurset tar opp temaer som kilder til liv, styrke og kraft, utforske glede, maskuline og feminine kvaliteter. Du får prøve ulike verktøy for kreative uttrykk.

Nr.	Kurs	Timer	Kursdager	Oppstart	Klokkeslett	Søknadsfrist
1	Steg for steg til aktivitet	3 timer	4	2. sep	18.00-21.00	25. aug
2	Fem steg til hverdagsglede	2,5 timer	5	6. sep	13.00-15.30	30. aug
3	Steg for steg til ø. fellesskap	3 timer	5	29. sep	18.00-21.00	22. sep
4	Recovery - introkurs	3 timer	1	29. sep	12.30-15.30	22. sep
5	Følelsesdirgenten – om musikk ...	2,5 timer	6	30. sep	09.00-11.30	23. sep
6	Forstå deg selv (litt) bedre ...	3 timer	4	6. okt	12.30-15.30	29. sep
7	Når kjærlighet ikke er nok	3 timer	2	27. okt	12.30-15.30	20. okt
8	Kunst og kreativitet ...		6	Okt/nov	Under planlegging. Info kommer	

MER INFORMASJON OG PÅMELDING:

www.jrcollege.no

JÆREN RECOVERY COLLEGE

Sandnes, Langgata 54 – 4. etasje..

Kontaktinfo: Tor Arne tlf. 480 46 698,
Steinar tlf. 416 90 624,

e-post: post@jrcollege.no



Jæren Recovery College

Jæren Recovery College tilbyr kurs og undervisning med fokus på personlig recovery. Recovery handler om de prosesser en person er i for å skape seg et godt liv i samfunnet. Alle våre kurs etc er utviklet og leveres av personer med egenerfaring og fagerfaring i et likeverdig samarbeid. Samskaping er Jæren Recovery Colletet sitt varemerke.