

15.06. | 22.06. 2023 Zeit: 14:30 - 16:00
29.06. | 06.07. | 13.07. 2023 Zeit: 14:30 - 16:00

Meine Reise in den Moment

Trainerinnen: Verena Holch und Nina Kraft

Zu dem Thema Achtsamkeit wollen wir Praxis und Haltung kennenlernen und erfahren wofür diese gut sind. Wir möchten Übungen machen, die uns in den Moment bringen und wünschen uns einen lebendigen Erfahrungsaustausch.

17.06. 2023 Zeit: 11:00 - 14:00

Stigma, Selbststigma und was ich dagegen tun kann!

Trainerinnen: Sarah Schiffler und Alexandra Keinrad

Menschen mit psychischer Erkrankung oder psychischen Krisenerfahrungen und deren Angehörige werden auf unterschiedlichen Ebenen stigmatisiert. Die Selbststigmatisierung nimmt dabei eine ausschlaggebende Rolle im Genesungsprozess ein. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an Krisenerfahrene, sondern auch an Angehörige, Fachkräfte und alle Personen, die sich mit der Thematik beschäftigen wollen. Ort:

Offene Herberge e.V.; Bad Cannstatt; Kneippweg 8



19.06. 2023 Zeit: 18:00 - 20:00

"Frottieren" statt rotieren – kreatives Gestalten für den Alltag

Trainerinnen: Julia Brielmann und Lisa Duminil

Durchpausen kennen viele aus Kinderzeiten. Wir möchten in diesem Workshop fantasievolle Bilder spielend leicht Blockaden und Stress entgegensetzen. Wir „frottieren“ im Freien und im Seminarraum und erleben eine gestalterische Durchreibetechnik. Wir entdecken kreative Methoden, um die Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu „holen“, die Präsenz zu stärken und sich im hier und jetzt zu verorten.

20.07. 2023 Zeit: 13:30 - 17:00

Schöner Scheitern

Trainerinnen: Kornelia Birkemeyer und Dr. Irmgard Plößl

Grit – das Wissen einer neuen Formel zum Erfolg. In diesem Workshop wollen wir uns über unsere Erfahrungen des Scheiterns austauschen. Wie können wir nach möglichen Misserfolgen, Begeisterungsfähigkeit und Durchhaltevermögen wiedergewinnen und uns ermutigen?

Recovery College Stuttgart GbR

Geschäftsstelle

Schloßstraße 76

70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops per Mail an:

info@recoverycollegestuttgart.de

oder

sprechen Sie auf die Mailbox

Telefon: 0711 / 20 54 490

Die Workshops finden hauptsächlich in den Räumen des Recovery College, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart statt, teilweise aber auch an anderen Orten. Bitte informieren Sie sich dazu über unsere Homepage:

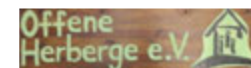
www.recoverycollegestuttgart.de

Ebenso finden Sie dort auch weitere Informationen sowie aktuelle Änderungen/Neuerungen.

Alle Workshops sind kostenlos.



Träger:



Gefördert von:



Workshopangebote

Frühjahr/Sommer 2023



Ein Recovery College ist eine Bildungseinrichtung für Menschen mit und ohne psychische Krisenerfahrung, die sich mit Themen der psychischen Gesundheit und der Förderung und Wiedergewinnung von Lebensqualität befasst und Workshops dazu anbietet.

Alle Workshops orientieren sich an den Themen Recovery und Empowerment. Teilgeber*innen (alle tragen zum Gelingen bei) sollen auf dem persönlichen Lebens-/Recoveryweg wirksame Unterstützung erfahren.

Alle Workshops werden im Tandem von Expert*innen aus Erfahrung und professionellen Expert*innen gemeinsam entwickelt und gestaltet. Alle Teilgeber*inne sind eingeladen, ihr eigenes Erfahrungswissen einzubringen.

Der „Offene Dialog“ aller Beteiligten miteinander trägt zur Stärkung der Erfahrung der Selbstwirksamkeit bei.

Wichtig:

Es ist nicht der Anspruch eines Recovery Colleges, therapeutische Leistungen anzubieten, noch therapeutische Angebote zu ersetzen, sondern:

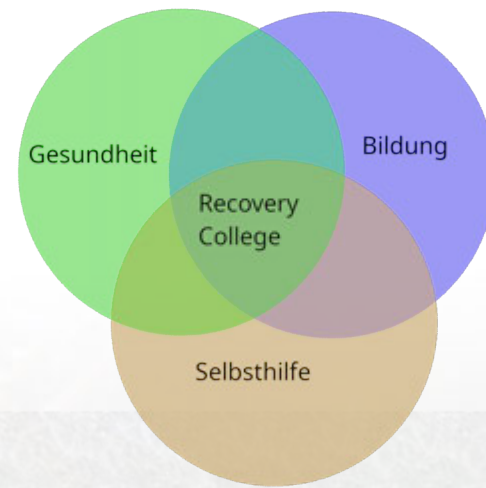
Ziele in den Workshops sind

...die persönliche Entwicklung zu fördern und die eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv zu stärken und zu verbessern.

...das eigene Verständnis für psychische Gesundheitsthemen weiter zu entwickeln.

...Erfahrungsräume für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen und Entwicklung anzubieten / zu ermöglichen.

...den Austausch von fachlichem Wissen und Erfahrungswissen zu den verschiedenen Themen zu fördern.



21.03. | 02.05. 2023 (eine Einheit) Zeit: 18:00 - 21:00

16.05. | 20.06. 2023 (eine Einheit) Zeit: 18:00 - 21:00

Achtsam in Bewegung kommen

Trainer: Dietrich Duncker und Norman Schurr

Wir möchten Sie einladen zu Bewegungsformen im Freien mit Qigong, Idogostab und Achtsamkeitsübungen. In jeweils zwei aufeinander aufbauenden Terminen möchten wir die Theorie und Praxis erlernen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

23.03. 2023 Zeit: 17:00 - 18:30

Rhythmus ist Leben

Trainer*innen: Lisa Duminil und Joachim Schittenhelm

Körper und Kopf in Bewegung zu bringen, ist etwas Schönes, das wir in diesem kurzweiligen Workshop mit Percussion-Instrumenten ausprobieren werden. In lockerer Atmosphäre tauschen wir uns über bisherige Erfahrungen aus und schauen, was Körper und Geist gut tut.

Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Sillenbuch, Kirchheimerstr. 71, Stuttgart

25.03. 2023 Zeit: 10:00 - 15:00

Nimm Dir Zeit zum Malen

Trainerinnen: Kornelia Birkemeyer und Sofia Kaden

Achtsamkeit und Acrylmalerei sind zwei optimale Partner, die in den Alltag eingebunden werden können. Finden Sie ruhige Momente für die Seele. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30.03. 2023 Zeit: 17:00 - 20:00

English conversation – talk about your resources

Trainer*innen: Anja Mienert und Norman Schurr

Im Vordergrund dieses Workshops steht, dass wir uns trauen, miteinander auf Englisch zu sprechen und uns darüber austauschen, in welchen Lebensbereichen welche Ressourcen/Kraftquellen für uns besonders hilfreich sind und dabei neue Ideen mitnehmen können.

17.04. | 25.05. | 12.06. | 06.07. 2023 Zeit: 15:00 - 18:30

Recoverywege entdecken

Trainerinnen: Kornelia Birkemeyer und Sylvia Fahr-Armbruster

In diesem Workshop mit 4 aufeinander aufbauenden Treffen möchten wir Sie mit dem Recovery-Ansatz vertraut machen mit dem Ziel, neue bzw. eigene Wege für die persönliche seelische Gesundheit zu erkunden und sich inspirieren zu lassen für einen gesunden Lebensstil.

20.04. | 04.05. | 11.05. 2023 Zeit: 17:00 - 19:00

„Mathe beißt nicht“ – Hemmschwellen abbauen, Neugierde wecken, Zugänge ermöglichen

Trainer: Stefan Bürkle und Dr. Jürgen Franke

In diesem dreiteiligen Workshop tauschen wir uns aus über eigene Erfahrungen und Berührungen mit Mathematik - früher und heute. Wir sprechen über Wachstumsprozesse, Exponentialfunktionen, Logarithmus und deren Bedeutung für unseren Alltag. Wer die Welt verstehen möchte, kommt an Mathematik nicht vorbei.

24.04. 2023 Zeit: 15:00 - 19:00

Selbstbewusstsein im Alltag

Trainer: Enrico Gresch und Benjamin Phillip

Grenzen zu setzen und Respekt einzufordern, bereitet Ihnen Probleme? In diesem Workshop lernen wir selbstbewusst aufzutreten und unsere Wünsche und Bedürfnisse vorzubringen. Für alle, die sich im Alltag sicherer fühlen und selbstbewusst auftreten möchten.



25.04. | 09.05. | 23.05. 2023 Zeit: 18:30 - 20:30

06.06. | 20.06. | 04.07. 2023 Zeit: 18:30 - 20:30

Psychose-Seminar

Trainer*innen: Joachim Schittenhelm und Lena Seifert

In diesem moderierten Seminar begegnen sich psychiatrienerfahrene Menschen, Angehörige, Bürgerhelfer*innen und in der Sozialpsychiatrie Tätige zu ausgewählten Themen wie z.B. "wie wird eine Psychose erlebt?" oder "was ist hilfreich in einer akuten Krise?" u.ä. Im gleichberechtigten „Trialog“ wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gemeinsame Verständnis vertiefen.

27.04. 2023 Zeit: 15:00 - 18:00

Die poetische Hausapotheke

Trainerinnen: Ute Lienhöft und Kornelia Birkemeyer

In diesem Workshop wollen wir uns mit Texten befassen, die uns seelisch und geistig nähren, erheitern, trösten und/oder uns inneres Licht schenken. Die Beschäftigung mit den Texten wird ergänzt durch einfache Körper-Stimm-Übungen; dadurch können wir den Klang unserer Stimme im Raum erleben. Gerne können selbstgeschriebene oder eigene Texte mitgebracht werden.

13.05. 2023 Zeit: 10:00 - 15:00

Farben bewusst erkennen und erleben

Trainerinnen: Sofia Kaden und Kornelia Birkemeyer

HERZ-GEFÜHLE-DENKEN-FARBEN

Farben bestimmen unser Leben, machen es bunt, regen unsere Sinne an und steigern unsere Kreativität. In diesem Workshop wollen wir Sie dazu einladen, eine Farbe bewusst wahrzunehmen, zu fühlen und zu erleben.