

## Unsere Methodik

---

### Wir arbeiten wertorientiert

d.h. authentisch, glaubwürdig, vertraulich. Wir helfen den Teilnehmern, Selbst- und Fremdstigmatisierungen zu erkennen und aufzulösen. Wir sprechen respektvoll an, was unaussprechlich erscheint. Wir zeigen Wege der Genesung auf und entwickeln miteinander neue Perspektiven.

### Wir schulen

Arbeitgeber, Institutionen und Fachpersonal, Betroffene wie auch Interessierte, damit erste Anzeichen einer möglichen Erkrankung und wirksame Bewältigungsstrategien wahrgenommen werden können. Das Besondere dabei ist: Wir schulen immer im Tandem.

### Verantwortungsvolles Handeln

Unsere Leistungen sind etwas wert. Wir sind dabei sozial denkende und handelnde Unternehmer. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten aktuell eingeschränkt sind, sprechen Sie uns bitte offen an. Wir suchen gerne mit Ihnen nach einer guten Lösung.

## Über uns

---

Wir sind ein Team von Peers und einer Fachperson im Bildungsmanagement in der Rechtsform einer Kollektivgesellschaft mit Sitz in Heiden AR.



### Kontakt-Adresse

**Recovery College Ostschweiz**

Martin Weyer  
Rosentalstrasse 6  
CH-9410 Heiden  
+41 77 479 06 75

[info@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:info@recoverycollege-ostschweiz.ch)  
[recoverycollege-ostschweiz.ch](http://recoverycollege-ostschweiz.ch)



**Recovery College**  
Ostschweiz



## Kursprogramm

2023

## Unsere Angebote 2023

---

### **In Würde zu sich stehen**

Vierteiliger Kurs zur Stärkung der Anti-Stigma-Kompetenz

jeweils 18:30 - 20:30 Uhr

Dienstag, 7.3., 14.3., 21.3. und 28.3.2023

### **Trauma verstehen und bewältigen**

jeweils 17:00 - 20:00 Uhr, Freitag, 17. und 24. März 2023

### **Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit**

Samstag, 6. Mai 2023 von 13:00 - 17:00 Uhr

### **Abschied und Übergänge - Im Fluss des Lebens -**

Freitag, 12. Mai 2023 von 13:00 - 17:00 Uhr

### **Skills, Skills, Skills; Fertigkeiten Seminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz**

jeweils von 13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 3.6., 10.6., 17.6., und 1.7.2023

### **Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln**

Samstag, 24. Juni 2023 von 13:00 - 17:00 Uhr

### **Make-up für die Seele, Schmink-Workshop zur Verbesserung des Selbstwerts**

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr, Kusdaten zur Auswahl

Samstag, 8.7., 2.9. oder 9.12.2023

### **Aus Krisen lernen, Trialogisches Gesprächsseminar**

jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10. und 26.10.2023

## Unsere Angebote 2023

---

### **Recovery Wege entdecken**

Sechsteiliges Aufbau-seminar zur Stärkung der Recovery-Kompetenzen

Kennenlernhalbtage, 17.6.2023 von 9:00 - 16:00 Uhr

Module jeweils freitags 13:00 - 18:00 Uhr und

samstags von 9:00 - 16:00 Uhr

18./19.8., 1./2.9., 15./16.9., 29./30.9., 13/14.10., 27./28.10.2023

### **Essstörungen verstehen und bewältigen**

#### **Trialogisches Gesprächsseminar**

jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr

mittwochs, 25.10., 8.11., 15.11., 29.11.2023

ausser am 31.10.2023 da am Dienstag (Allerheiligen)

### **Mit Weihnachten & Silvester zurecht- kommen**

Samstag, 16. Dezember 2023 von 13:00 - 16:00 Uhr

#### **Kursort:**

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau,  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

#### **Anmeldefrist:**

bis 1 Woche vor Seminarbeginn

#### **Anmeldung:**

Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz

E-Mail: [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



## Angebot und Zielgruppen

---

### Miteinander wachsen lernen

Unser Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Das Besondere dabei: Alle Kurse werden im Tandem moderiert und mindestens eine/r der Kursleiter\*innen hat selbst seelische Krisen durchlebt. Expertenwissen aus eigener Erfahrung und Expertenwissen per Ausbildung kommen so in bereichernder Weise zum Tragen.

Im Mittelpunkt der Kurse steht der persönliche Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden mit den jeweiligen Schulungsthemen. Wir sind offen für die Vielfältigkeit von Wahrnehmungen und jeder Beitrag zählt!

### Unsere Unterstützer sind:

