

Das Recovery College Ostschweiz

Kursangebote für Inhouse-Schulungen 2026



Herzlich Willkommen

Das Recovery College Ostschweiz (RCO) ist eine offene, bürgernahe Bildungseinrichtung zu Themen der psychosozialen Gesundheitskompetenz, des psychosozialen Wohlbefindens und der individuellen Genesung (Recovery). Das Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens, sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Mit seinem Bildungsangebot baut das RCO eine Brücke zwischen Versorgungs- und Bildungssystem. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung ermöglicht es, sich gemeinsam und auf Augenhöhe mit Krankheits- und Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen und bietet somit einen Erfahrungsraum für gemeinschaftliches, selbstbestimmtes Lernen zur Förderung der persönlichen Entwicklung und Genesung. Soziale Teilhabe (Inklusion) wird durch verschiedene Elemente gefördert. Alle Kurse des RCO werden in Koproduktion von einer Expert*in aus Erfahrung (Peer) und einer Fachexpert*in entwickelt und durchgeführt. Erfahrungsexpertise und Fachexpertise kommen so in bereichernder Weise zum Tragen. Vielstimmigkeit prägt die Lehr- und Lernatmosphäre. Die Integration von Erfahrungen und Wissen ist ein wesentliches Element der Kurse.

Unsere Schulungsangebote zielen darauf ab:

- Förderung von Selbstbestimmung und psychosozialer Kompetenz (Empowerment)
- Beitrag zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention
- Beitrag zur Entstigmatisierung von psychisch Erkrankten und deren Angehörigen
- Förderung von sozialer Teilhabe und Inklusion
- Förderung von recoveryorientiertem Handeln bei Fachpersonen des Gesundheitswesens

Anmeldeverfahren

Falls Sie sich durch unser Kursangebot angesprochen fühlen und gerne an einem unserer Workshops teilnehmen möchten, können Sie sich über unsere Homepage anmelden <https://recoverycollege-ostschweiz.ch> oder direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Angebotsübersicht

Folgende Angebote stehen Ihnen für Inhouse-Schulungen zur Verfügung und können nach Bedarf gebucht werden:

- Basisseminar "Expositionstraining"
- Basisseminar "Grundlagen der validierenden Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung"
- Basisseminar "Recovery in der Praxis"
- Basisseminar "Recoveryorientierte Milieuthherapie"
- Basisseminar "Umgang mit Borderline-Patient*innen im stationären und ambulanten Bereich"
- Seminar "In Würde zu sich stehen- Ein Seminar zur Stärkung der Antistigma-Kompetenz"
- Seminar "Recoveryorientierte Behandlungsstrategien und Fertigkeiten aus der DBT"
- Seminar "Recoveryorientierter Umgang mit suizidalen Krisen"
- Seminar "Übertragung und Gegenübertragung in der professionellen Beziehungsgestaltung"
- Basisseminar "Resilienz- Die sieben Säulen innerer Stärke"
- Kommunikationsseminar "Richtig verstehen und verstanden werden"

Kursangebote für Inhouse-Schulungen

Kurstitel 1	Basisseminar “Expositionstraining”
Umfang	Ganztägige Schulung
Daten	Nach Vereinbarung
Ziele	<p>In diesem Basisseminar wird in Co-Leitung eines erfahrenen Experten aus Erfahrung (Peer) der Frage nachgegangen, wie Fachpersonen aus dem Pflegedienst ein Expositionstraining professionell durchführen können</p> <p>Die Kursteilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kennen Ziele und Prinzipien des Expositionstrainings ➤ kennen verschiedene Indikationen für ein Expositionstraining ➤ kennen die verschiedenen Konfrontationsverfahren ➤ kennen die Durchführungsphasen (Vorbereitung, Reizkonfrontation, Nachbereitung) und wissen, wie sie diese professionell umsetzen können ➤ kennen Vermeidungshandlungen und wissen, wie sie diese unterbrechen können ➤ kennen die dazugehörigen Arbeits- und Übungsformulare und wissen, wie sie diese gezielt anwenden können
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Prinzipien des Expositionstrainings • Indikationen für das Expositionstraining • Konfrontationsverfahren: Indirekt/direkt; graduiert/massiert; in sensu/in vivo • Durchführungsphasen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vorbereitung: Exploration der Problemsituation; Erstellen einer Auslöserhierarchie; Psychoedukation (Erarbeitung eines Störungs- und Veränderungsmodells); Einübung von Fokussierungs- und Entspannungstechniken; Wahl des Konfrontationsverfahrens Psychoedukation: Basiswissen zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Veränderung von Angst-, Zwangs-, und Suchterkrankungen Einübung von Fokussierungs- und Entspannungstechniken: Gelenkte Aufmerksamkeit / Emotionssurfen; Atemtechniken; PMR ➤ Reizkonfrontation: Professionelle Begleitung gemäss Konfrontationsverfahren und unter Einbezug der eingeübten Fokussierungs- und Entspannungstechniken ➤ Nachbereitung: Nachbesprechung der Übung via Übungsprotokoll; Vorplanung der nächsten Übungen via Übungsprotokoll Ziele und Prinzipien des Expositionstrainings • Transfer-Übungen in Kleingruppen: Planen von Expositionstrainings zu Fallbeispielen (aus dem Spektrum der Angst-, Zwang- und Suchterkrankungen)

Methoden	Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Fallbearbeitungen, Diskussionen, Reflexionen, Erfahrungsberichte des Peer-Mitarbeitenden. Es wird Wert auf eine aktive Teilnahme sowie Erfahrungsaustausch gelegt.
Zielgruppe	Fachpersonen aus Pflege und Pflegepädagogik
Gruppen- grösse	Maximal 20 Teilnehmende
Leitung	Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe Mario Sonderegger, EX IN Peer/Genesungsbegleiter, Mitbegründer und Co-Leiter der Team Recovery Kollektivgesellschaft sowie des Recovery College Ostschweiz
Leistungs- konditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 2	Grundlagen der validierenden Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung
Kursumfang	Ganztägiges Basisseminar
Beschreibung	Eine gelingende professionelle Beziehungsgestaltung ist das Kernelement einer jeglichen psychotherapeutischen oder pflegerischen Behandlung. Dieses Seminar geht der Frage nach, wie die Beziehung gestaltet werden kann, um gegenseitiges Vertrauen aufzubauen, um sich und das Gegenüber (besser) zu verstehen und um genesungsförderliche, zielführende Veränderungsprozesse zu erreichen.
Inhalt	In diesem Basisseminar werden die therapeutischen Basisstrategien einer validierenden Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung vermittelt und eingeübt. Eine erfahrene Expertin aus Erfahrung (Peer) bringt dazu ihre diversen eigenen Therapieerfahrungen ein, was einen intensivierten Praxisbezug ermöglicht.
Ziele	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Basiswissen zur validierenden Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung • üben ihre Kenntnisse in Rollenspielen und mittels Bearbeitung von Fallbeispielen aus ihrer beruflichen Praxis an • sind befähigt und motiviert, ihre neu erworbenen Kenntnisse im Rahmen ihrer Berufspraxis und Kompetenz anzuwenden
Adressat*innen	Das Seminar richtet sich an Fachpersonen aus dem psychosozialen Gesundheitswesen.
Methoden	Impulsreferate, Anwendungsübungen, Fallbearbeitung, Arbeit in Kleingruppen
Anzahl TN	Für maximal 16 Teilnehmende
Kursleitung	Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe Sevérina Kümin, DBT Expertin aus Erfahrung, Peermitarbeitende der Clenia Littenheid
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent*in: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 3	Basisseminar "Recovery in der Praxis"
Umfang	Zweitägige Schulung
Ziele	<p>In diesem zweitägigen Praxisworkshop wird in Co-Leitung mit erfahrenen Peer-Mitarbeitenden der Frage nachgegangen, wie Fachpersonen eine recovery-orientierte Haltung entwickeln können, um psychisch erkrankte Menschen zum eigenen Recovery-Weg zu ermutigen und sie darin zu unterstützen.</p> <p>Die Kursteilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ verstehen Recovery ➤ entwickeln eine recovery-orientierte Grundhaltung ➤ lernen recovery-orientierte Praxismethoden kennen.
Inhalte	<p>Der Kurs orientiert sich an den folgenden Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Was bedeutet Recovery? ➤ Was fördert, was hemmt Recovery? ➤ Wie kann ich eine recovery-orientierte Haltung entwickeln? ➤ Wie kann ich eine recovery-orientierte Praxis entwickeln? ➤ Recoverytools, Peereinsatz, Dialog & Antistigmaarbeit ➤ Implementierung von Peerarbeit / Arbeiten mit Peers
Methoden	<p>Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Rollenspiele, Fallbearbeitungen, Diskussionen, Reflexionen, Werkstattberichte unserer Peer-Mitarbeitenden.</p> <p>Wir werden mit selbsterfahrungsbasierten Übungen arbeiten. Es wird Wert auf eine aktive Teilnahme sowie Erfahrungsaustausch gelegt.</p>
Zielgruppe	Fachpersonen aus Medizin, Therapie, Pflege und Pflegepädagogik
Gruppengrösse	Maximal 20 Teilnehmende
Leitung	<p>Mario Sonderegger, EX IN Peer/Genesungsbegleiter, Mitbegründer und Coleiter der Team Recovery Kollektivgesellschaft</p> <p>Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozialberufe, Recovery College Ostschweiz</p>
Leistungs-Konditionen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- ➤ Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- ➤ Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	<p>Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz</p> <p>E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch</p>

Kurstitel 4	Basisseminar «Recoveryorientierte Milieuthérapie»
Umfang	Eintägige Schulung
Ort / Datum	Nach Vereinbarung
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die TeilnehmerInnen kennen das Behandlungskonzept und die Behandlungsmethoden der Recoveryorientierten Milieuthérapie ➤ Die TeilnehmerInnen sind in der Lage, die vermittelten Behandlungsmethoden in der Patientenarbeit initial anzuwenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Grundlagen von Recovery und der Milieuthérapie - Praxistransfer: Stationsspezifische, anwendungsorientierte Bearbeitung von milieuthérapeutischen Fragestellungen auf Ebene Behandlungs- und Teammanagement in Kleingruppen - Erarbeitung von initialen, stationsspezifischen milieuthérapeutischen Aktionsplänen
Methoden	Vortrag, Fallbearbeitungen, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit
Zielgruppe	Diplomierte Fachpersonen aus Medizin & Pflege
Gruppengrösse	Maximal 24 TeilnehmerInnen
Leitung	Sevérina Kümin, Clenia Littenheid, Peer-Mitarbeitende/ Expertin aus Erfahrung Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial-und Pflegeberufe
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 5	Umgang mit Borderline-Patient*innen im stationären und ambulanten Bereich
Kursumfang	Zweitägiges Basisseminar
Beschreibung	In diesem Basisseminar werden neben der Wissen Vertiefung auch die therapeutischen Basisstrategien und die Varianten des Skills-Trainings im stationären wie im ambulanten Bereich vermittelt. Eine erfahrene Expertin aus Erfahrung (Peer) berichtet dazu über ihre diversen Krankheit- und Therapieerfahrungen, was einen intensivierten Praxisbezug ermöglicht.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Psychopathologie, Ätiologie und Epidemiologie der Borderline-Störung • Therapeutische Basisstrategien aus der DBT: Validation; Verhaltenstherapeutische Elemente; Dialektik; Beziehungsgestaltung; Umgang mit Krisen • Kernelemente des Skillstrainings: Innere Achtsamkeit; Stresstoleranz, Emotionsregulation • Bearbeitung von Fallbeispielen
Ziele	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über grundlegende Kenntnisse der Borderline-Störung • kennen die Behandlungsstrategien der DBT und sind motiviert, das neue Wissen im Rahmen ihrer Berufspraxis und Kompetenz anzuwenden
Adressat*innen	Das Seminar richtet sich an Fachpersonen aus dem psychosozialen Gesundheitswesen.
Methoden	Impulsreferate, Erfahrungsaustausch, Anwendungsübungen, Arbeit in Kleingruppen
Anzahl TN	Für maximal 20 Teilnehmende
Kursleitung	Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe Sevérina Kümin, DBT Expertin aus Erfahrung, Peermitarbeitende der Clenia Littenheid
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent*in: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 6	In Würde zu sich stehen Ein vierteiliges Seminar zur Stärkung der Anti-Stigma-Kompetenz
Beschreibung	Das Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit ihren Stigmatisierungs- und Ausgrenzungserfahrungen auseinandersetzen und ihre Anti-Stigma-Kompetenz stärken möchten. Es bietet den Teilnehmenden Unterstützung an, um mit Stigmatisierung und Diskriminierung in ihrem beruflichen oder privaten Lebensumfeld besser umzugehen
Ziele	Die TN lernen, mit kränkenden Entwertungs- und Ausgrenzungserfahrungen selbstfürsorglicher umzugehen und besser für sich einzustehen
Adressat*innen	Menschen mit Stigmatisierungserfahrungen; am Thema interessierte Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen
Kursumfang	4 Sitzungen à 2 Stunden, im Abstand von 1 Woche
Methoden	Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Übungen, Arbeit in Kleingruppen Den TN steht ein standardisiertes Arbeitsmanual zur Verfügung
Anzahl TN	Mindestens 6 bis maximal 12 Personen
Kursdaten	Nach Vereinbarung
Kursleitung	Attila Wett, EX IN Peer, Trainer «In Würde zu sich stehen» Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent*in: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 7	Recoveryorientierte Behandlungsstrategien und Fertigkeiten aus der DBT
Beschreibung	<p>Das Seminar beinhaltet ein recoveryorientiertes Fertigkeiten-Training, das sich in Form von 4 Workshops dem Aufbau von Fertigkeiten in den folgenden Bereichen widmet:</p> <p>Workshop 1: Stresstoleranz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche nicht schädigenden Strategien kann ich einsetzen, um stressreiche, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen? <p>Workshop 2: Umgang mit Gefühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren? <p>Workshop 3: Zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und dabei meine gesteckten Ziele erreichen sowie meine Selbstachtung wahren? <p>Workshop 4: Stärkung des Selbstwerts und der Selbstfürsorge</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich meinen Selbstwert und meine Selbstfürsorge verbessern? <p>Die Workshops können einzeln, kombiniert oder en bloc gebucht werden!</p>
Ziele	Generelles Ziel des Fertigkeiten-Trainings ist es, Behandlungsstrategien und Fertigkeiten zu vermitteln, welche unangemessene, recoverywidrige Verhaltens- und Erlebensweisen durch angemessene und recoveryförderliche Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster ersetzen.
Adressat*innen	Das Seminar richtet sich an Fachpersonen aus dem psychosozialen Gesundheitswesen.
Kursaufbau	Ganztägige Workshops, welche einzeln, kombiniert oder en block gebucht werden können
Methoden	Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Übungen, Arbeit in Kleingruppen
Anzahl TN	Für maximal 20 Teilnehmende
Kursleitung	Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe Carmen Bähler, EX IN Peer, zertifizierte DBT-Peer-Coach
Leistungskonditionen	Stundensatz pro Dozent*in: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 8	Recoveryorientierter Umgang mit suizidalen Krisen
Umfang	Eintägiges Seminar
Ort & Zeit	Nach Vereinbarung
Beschreibung	<p>In diesem Basisseminar wird in Co-Leitung einer erfahrenen Betroffenen-Peer («Expertin aus Erfahrung») der spannenden Frage nachgegangen, wie Betroffene, Angehörige und Fachpersonen eine wirksame Suizidprävention ausüben und dabei eine recovery-orientierte Haltung und Beziehungsgestaltung entwickeln können, um suizidale Menschen zum eigenen Recovery-Weg zu ermutigen. Inhaltlich geht es um</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung und Anwendung von erfolgreichen Präventionsstrategien • Vermittlung und Anwendung von validen Assessmentinstrumenten, Krisen- und Sicherheitsplänen • Die recoveryorientierte Anwendung der o.g. Strategien und Instrumente; Einbettung in eine recoveryorientierte Beziehungsgestaltung
Ziele	<p>Die Kursteilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen die essentiellen Präventionsstrategien, Einschätzungs- und Krisenüberbrückungsinstrumente im Umgang mit Suizidalität • kennen die recoveryorientierte Beziehungsgestaltung • können die Präventionsstrategien und Instrumente recoveryorientiert anwenden
Adressat*innen	Fachpersonen des Gesundheitswesens
Methoden	Vortrag, Anwendungsübungen, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit
Gruppengrösse	Nach Vereinbarung
Leitung	Sevérina Kümin, Clenia Littenheid, Peer-Mitarbeitende/ Expertin aus Erfahrung Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 9	Übertragung und Gegenübertragung in der professionellen Beziehungsgestaltung
-------------	--

Umfang	Eintägiges Seminar
Ort & Zeit	Nach Vereinbarung
Ziele	Im Sinne einer zielführenden professionellen Beziehungsgestaltung reflektieren die Teilnehmenden «schwierige» Situationen im Patientenkontakt mithilfe des Übertragungs -Gegenübertragungsmodells
Inhalt	Teil I Theorieinput: <ul style="list-style-type: none"> - Das Konzept von Übertragung und Gegenübertragung - Vorstellung des Reflexionssterns Teil II Reflexion von «schwierigen» Interaktionssequenzen aus dem Behandlungsalltag
Methoden	Teil I: Vortrag mit Handout Teil II: Kollegiale Beratung zum Umgang mit schwierigen Situationen im Patientenkontakt
Zielgruppe	Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen
Gruppengrösse	Maximal 20 Teilnehmende
Leitung	Sevérina Kümin, Clenia Littenheid, Peer-Mitarbeitende/ Expertin aus Erfahrung Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Leistungskonditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 10	Basisseminar Resilienz- Die 7 Säulen innerer Stärke
Umfang	Eintägiges Seminar
Ort & Zeit	Nach Vereinbarung
Ziele	Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in schwierigen Lebenssituationen standhaft zu bleiben, sich situativ angemessen zu verhalten und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.
Inhalt	In diesem Tagesworkshop lernen die Teilnehmenden die sieben zentralen Säulen der Resilienz kennen,- von Akzeptanz und Optimismus über Selbstwirksamkeit bis hin zu Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung. Der Workshop verbindet fundiertes Wissen mit praktischen, erfahrungsorientierten Übungen. Dabei steht die angewandte Resilienz im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden übertragen das Erlernte direkt auf ihren persönlichen und beruflichen Alltag, um belastende Situationen besser zu meistern und langfristig handlungsfähig zu bleiben.
Methoden	Vorträge mit Handout; praktische Transfer-Übungen; Erfahrungsaustausch
Zielgruppe	Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen
Gruppengrösse	Maximal 20 Teilnehmende
Leitung	Attila Wett, Zertifizierter Resilienz-Trainer (SMA), EX IN Peer Carmen Bähler, Process Communication Model Trainer, EX IN Peer
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch

Kurstitel 11	Kommunikationsseminar "Richtig verstehen und verstanden werden"
Umfang	Eintägiges Seminar
Ort & Zeit	Nach Vereinbarung
Ziele	Das eintägige Kommunikationsseminar "Richtig verstehen und verstanden werden" bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre kommunikativen Kompetenzen zu stärken und effektive Kommunikationsstrategien zu erlernen.
Inhalt	In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken und Strategien kennen, um ihre Kommunikation in verschiedenen Situationen zu verbessern. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Reflexionen werden die Teilnehmenden dazu ermutigt, ihre Zuhör- und Ausdrucksfähigkeiten zu entwickeln. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Zuhören, der klaren Verständigung und der treffgenauen Kommunikation. Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für nonverbale Signale und lernen, diese gezielt einzusetzen, um ihre Botschaften effektiver zu vermitteln.
Methoden	Kurzinputs; interaktive Anwendungsübungen; Rollenspiele, Erfahrungsaustausch
Zielgruppe	Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen
Gruppengrösse	Maximal 20 Teilnehmende
Leitung	Eric Leonhard, Process Communication Trainer; www.leonhardcoaching.ch Carmen Bähler, Peer EX IN, DBT Peer Coach, Process Communication Trainer
Leistungs-konditionen	Stundensatz pro Dozent: CHF 150.00,- Pauschale für Schulungsmaterialien: CHF 100.00,- Fahrspesen: 1.00 CHF pro Km
Anmeldung	Daniela Heitz, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch