

Programm ist online - Anmeldeportal offen

[Zeigt es den Newsletter nicht richtig an? Hier gehts zur Ansicht im Browser](#)

News aus dem Recovery College Bern

Das neue Programm ist online!

Die erste Schweizer Mad Pride in Bern sandte vor einer guten Woche mit ihren rund 4000 Besucher:innen ein starkes Zeichen gegen die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten aus. Es war bunt, quicklebendig und laut, kurz: wunderbar und unvergesslich! Auch das Recovery College beteiligte sich mit Warm-up, Infostand und Speech und erhielt zahlreiche sehr tolle Feedbacks. Genauso motivierend war der 5. Psychiarietkongress zu seelischer Gesundheit und Recovery, wo wir ebenfalls mit einem Infostand und einem Workshop präsent waren. Entsprechend freuen wir uns, euch das neue Programm vorzustellen, das Mitte August 2022 startet: Beliebte Kurse werden wiederaufgenommen, neue Themen und Moderator:innen sind hinzugekommen. Auf unserer Website ist das gesamte Programm aufgeschaltet und man kann sich anmelden. Wer gleich loslegen möchte, klickt sich am besten durch unsere ersten Tipps und lässt sich inspirieren.

Info-Treffen für alle

Mittwoch, 10. August 2022, 14–16 Uhr

Das zweistündige RCB-Infotreffen richtet sich an alle, die mehr über das Recovery College Bern erfahren möchten – Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte am Thema psychische Gesundheit.

[Ich will mehr über das RCB wissen](#)

Selbstbild

Samstag, 13. August 2022, 10–12 Uhr / 13.30–15.30 Uhr

Vierstündiger Workshop inklusive Besuch einer Berner Kulturinstitution

[Das interessiert mich](#)

Stressabbau, Entspannung und Körperintelligenz?

Selbstanwendbare Techniken für den Alltag und für Belastungssituationen

Mittwoch, 24. August / 7. September / 21. September 2022
jeweils 18.30–20.30 Uhr

Dreiteiliger Basiskurs zu je zwei Stunden

Lasst mich solche Techniken kennenlernen

Wieder in die Gänge kommen

Wie setze ich meine Ideen und Vorsätze um?

Donnerstag, 25. August / 15. September 2022

jeweils 13.30–16 Uhr

Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Das ist mein aktuelles Thema

Die eigene Stimme befreien

Stimme als unmittelbare Sprache und Gestaltungsmittel von Gefühlen

Samstag, 27. August / Sonntag, 28. August 2022

jeweils 14–19 Uhr

Zweiteiliger Wochenendkurs zu je fünf Stunden

Jetzt entdecken!

Wenn ich könnte ...

Textwerkstatt

Donnerstag, 1. September / 27. Oktober 2022

jeweils 14–17 Uhr

Freitag, 23. September / 30. September / 14. Oktober 2022

jeweils 14–16 Uhr (online)

Fünfteiliger Kurs zu zweimal drei Stunden und dreimal zwei Stunden

Meinen eigenen Schreibfluss entdecken

Programm Herbstsemester 2022/23

Auf unserer Website ist das gesamte Programm aufgeschaltet.

[Stöbern und entdecken](#)

Programmhefte auflegen

Haben Sie Möglichkeiten und Lust, Programmhefte vom Recovery College Bern zu verteilen und an einem geeigneten Ort aufzulegen? Wir senden Ihnen gerne eine gewünschte Anzahl Broschüren zu.

[Bestellen](#)

Feedback

«Liebes Mad Pride Warm-up Team! Ich habe seit meiner Peer-Ausbildung 2014 schon so manche Recoveryveranstaltung besucht. Netzwerktreffen, Peer-Ausbildung, Recoverykongress, Intervisionen. Viele davon waren gut bis sehr gut, sehr wertvoll. Aber der heutige Tag toppt so ziemlich alles. So toll, dass ich dabei sein durfte. Ihr habt so ein geniales, hochstehendes und tiefgründiges Programm gestaltet. Herzlichsten Dank»
Teilnehmerin Workshop Mad Pride Warm-up, Juni 2022

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Website](#)

Copyright © 2022 Recovery College Bern, All rights reserved.

Recovery College Bern
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
Kursort: Kornhaus Bern, 2. OG
recoverycollege@upd.ch

Sie bekommen diesen Newsletter, weil Sie in unserem Verteiler sind. Sie können sich jederzeit wieder abmelden.
[Sie möchten keinen Newsletter vom RCB erhalten? Hier gehts zur Abmeldung.](#)

This email was sent to christoph.brandmaier@lups.ch

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Recovery College Bern · Kornhaus Bern · Kornhausplatz 18 · Bern 3001 · Switzerland