

Ich bin Alex.

Ich bin Laura.

Wir sind deine Coaches
in dieser App.



Die persönliche Coaching-App für Lehrlinge

ready4life ist ein Coaching-Programm, das speziell für Lehrlinge sowie für Schülerinnen und Schüler von polytechnischen Lehrgängen entwickelt wurde.

Stress, Konflikte und negative Gefühle sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oftmals in engem Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. **ready4life** hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

ready4life unterteilt sich in einen Workshop **be smart**, der in der Berufsschule, der PTS oder im Lehrbetrieb durchgeführt wird und einem anschließenden 4-monatigen digitalen Coaching.

ZIELE:

- Förderung der Sozial- und Lebenskompetenzen
- Stärkung der Stressbewältigungs- und Kommunikationsfähigkeiten
- Unterstützung in der Bewältigung von Konflikten in der Schule und Lehre
- Förderung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis)
- Förderung einer gesunden Nutzung von Internet- und Smartphone
- Zielgerichtete Information über Substanzen
- Begleitung der Jugendlichen über 4 Monate

EXTRA-ANGEBOT:

- Coaching Rauchreduktion / Rauchstopp
- Safer-use im Umgang mit Alkohol

DAUER:

- Workshop **be smart**: 2 Unterrichtseinheiten
- Coaching-Programm **ready4life**: 4 Monate

KONTAKT:

akzente Fachstelle Suchtprävention | 0662 / 84 92 91-44 | k.stainer@akzente.net | www.akzente.net/ready4life

INFOS:

www.ready4life.at

**DIE TEILNAHME
IST KOSTENLOS!**