

# Ready4life

## Schulung zum Einsatz der Coaching-App

ready4life ist eine App **für Jugendliche ab 14 Jahren** zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, sowie die Vorbeugung von riskantem Substanzkonsum und problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung.

Die App bietet Nutzer:innen einen virtuellen Coach, vermittelt Informationen zu ausgewählten suchtpreventiven Themen und regt zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens an.

Ziel der Schulung ist es, die ready4life-App als unterstützendes **Tool in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen** einsetzen zu können. Die ready4life-App bietet die Möglichkeit um mit Jugendlichen auf das Thema Gesundheit einzugehen. Außerdem werden neben den Grundlagen der Suchtvorbeugung auch Aufbau, Inhalte und Anwendungsmöglichkeiten der App vermittelt.

Nähere Infos zur App: [www.ready4life.at](http://www.ready4life.at)

**Zielgruppen:** Interessierte Personen in beratender und betreuender Funktion mit Jugendlichen in Schule und Jugendarbeit

**Referent:innen:** Mag. Anne Arends, Katharina Stainer BA, akzente Salzburg – Fachstelle Suchtprevention



Termin: **29. November 2023, 15:00 - 17:00 Uhr, online**

**Zoom-Meeting beitreten:** <https://us06web.zoom.us/j/86200446895?pwd=UmJ6SitYcytIMEdYWWhdISG5ESUI6QT09>

Meeting-ID: 862 0044 6895

Kenncode: ready4life

Kosten: **Schulung & ready4life-App kostenlos**



Ein Angebot der Lungenliga und des ISGFs in Kooperation mit dem Institut Suchtprevention der pro mente 00



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

