

TAKE CARE

INKL. „READY4LIFE“ COACHING APP UND ESCAPE GAME

Valerii Honcharuk/Adobe Stock



In diesem Workshop wird Wissen zu Suchtentstehung und Konsumformen vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen ein Gespür dafür entwickeln, wie aus Genuss von psychoaktiven Substanzen, Medien, usw. ein gesundheitsschädigender Umgang oder eine Abhängigkeit entstehen kann. Diverse Methoden regen dazu an, sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen und sich mit anderen Teilnehmer*innen über Erfahrungen auszutauschen. Besonderes Augenmerk liegt auch auf der „Punktnüchternheit“, also jener Haltung, in bestimmten Situationen – vor allem am Arbeitsplatz, in der Berufsschule und im Straßenverkehr – auf Substanzkonsum zu verzichten. Damit soll ein risikoarmer, situationsangemessener Umgang mit Substanzen gefördert werden. Ziel des Workshops ist auch die Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen und Stärken: Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht? Welche Alternativen gibt es zum Substanzkonsum?

Inhalte

- Konsumformen und Suchtentwicklung
- Substanzkonsum und Verhaltensweisen
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Ressourcen und Stärken
- Punktnüchternheit
- Alternativen zum Substanzkonsum
- Wirkung und Risiken
- Selbst- und Fremdgefährdung
- Harm Reduction – Risikominimierung
- Umgang mit Stress und anderen Emotionen
- Coaching-Programm ready4life (via App)
- Virtueller Escape Room

Zielgruppe

Lehrlinge aus Betrieben in OÖ

Teilnehmer*innenanzahl

max. 15 Personen

Termin & Veranstaltungsort

nach Vereinbarung

Workshopleitung

Mitarbeiter*in Institut Suchtprävention

Dauer

8 Stunden

Kosten

1.050 Euro (zzgl. USt und Fahrtkosten)

Für dieses Angebot kann gemäß §19c Berufsausbildungsgesetz (BAG) eine Förderung im Ausmaß von 75 % beantragt werden. Nähere Informationen zu den Förderrichtlinien finden Sie unter www.lehre-foerdern.at

Kontakt

Mag.^a (FH) Nicole Hartmann

E-Mail: nicole.hartmann@praevention.at

Telefon: 0732 / 77 89 36 - 57

