

# TALK ABOUT

## INKL. „READY4LIFE“ COACHING APP

→ 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. 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? Anschließend werden die Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingeladen an dem anonymen und kostenlosen digitalen Coaching „ready4life“ teilzunehmen. Innerhalb dieser App können sich Lehrlinge über Themen wie Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Tabak, Cannabis, Bewegung sowie Social Media & Gaming informieren. Ein virtueller Coach gibt Rückmeldung zum Gesundheitsverhalten der Jugendlichen und informiert sie regelmäßig innerhalb von kurzen Chats.

### Inhalte

- Information zu Konsumformen und Suchtentwicklung
- Infos zu Substanzkonsum und problematischen Verhaltensweisen
- Persönliche Ressourcen und Stärken als Schutzfaktoren
- Punktnüchternheit, Reflexion und Alternativen zum Substanzkonsum
- Umgang mit Stress und anderen Emotionen im Alltag
- Teilnahme am Coaching-Programm ready4life (via App)

### Zielgruppe

Lehrlinge des 1.|2. Lehrjahres  
aus oberösterreichischen Betrieben

### Referent\*in

Mitarbeiter\*in des  
Instituts Suchtprävention, pro mente OÖ

### Teilnehmer\*innenzahl

max. 12 Personen

### Termin & Veranstaltungsort

nach Vereinbarung

### Dauer

4 Stunden

### Kosten

€ 495,00 + Fahrtkosten + 10% MwSt.

(ab 2027: € 545,00 + Fahrtkosten + 10% MwSt.)

Hinweis: Für dieses Angebot kann gemäß § 19c  
Berufsausbildungsgesetz (BAG) eine Förderung  
im Ausmaß von 75 % beantragt werden.

[www.wko.at/lehre/foerderungen-lehre](http://www.wko.at/lehre/foerderungen-lehre)

### Kontaktperson

Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hartmann

E-Mail: [nicole.hartmann@praevention.at](mailto:nicole.hartmann@praevention.at)

Telefon: 0732 / 77 89 36 - 57