

TALK ABOUT EXTENDED

→ Workshop für Lehrlinge im 1.|2. Lehrjahr

In diesem Workshop wird Wissen zu Suchtentstehung und Suchtformen vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen ein Gespür dafür entwickeln, wie aus Genuss von psychoaktiven Substanzen Medien, usw. ein gesundheitsschädigender Umgang oder auch Sucht entstehen kann. Methoden regen 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 zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Tabak, Cannabis sowie Social Media & Gaming informieren. Dabei wählen sie selbst, welche Themen für sie besonders interessant sind. Ein virtueller Coach gibt Rückmeldung zum Gesundheitsverhalten der Jugendlichen und informiert sie regelmäßig innerhalb von kurzen Chats.

Inhalte

- Konsum und Suchtformen
- Infos zu legalen und illegalen psychoaktiven Substanzen
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Persönliche Ressourcen und Stärken als Schutzfaktoren
- Punktnüchternheit – Abstinenz in Arbeit und Straßenverkehr
- Gruppendynamische Übungen der Suchtprävention
- Umgang mit Stress und anderen Emotionen im Alltag
- Teilnahme am Coaching-Programm ready4life (via App)

Zielgruppe

Lehrlinge im 1. und 2. Lehrjahr – aus Betrieben in OÖ

Referent*in

Mitarbeiter*in des Instituts Suchtprävention

Kosten

495 Euro (zzgl. USt und allfällige Fahrtkosten)

Dauer

4 Stunden

Teilnehmer*innenbeschränkung

maximal 16 Personen

Veranstaltungsort

In Ihrem Betrieb, am Institut Suchtprävention in Linz (Hirschgasse 44, 4020 Linz) oder online

Organisation

Terminvereinbarung auf Anfrage

Kontakt

Mag.^a (FH) Nicole Hartmann

E-Mail: nicole.hartmann@praevention.at

Telefon: 0732 / 77 89 36 - 57

