

ready4life

Die interaktive Coaching-App

Was ist ready4life

ready4life ist eine interaktive Coaching-App für Jugendliche ab 15 Jahren zur Stärkung der Lebenskompetenzen. Sie unterstützt die Jugendlichen im Umgang mit Stress, Bewegung und sozialen Medien und fördert die Fähigkeit, Suchtmitteln zu widerstehen. Insgesamt stehen den Jugendlichen 7 Module zur Auswahl. Die Bearbeitung von zwei Modulen dauert maximal zwei Monate. Die Teilnahme ist für die Jugendlichen kostenlos und ist jeweils von August bis April möglich.

...und ich bin Laura!

Zusammen mit den Jugendlichen bearbeiten wir die Themen, mögliche Situationen und erarbeiten Wenn-Dann-Pläne. Die Jugendlichen entscheiden selbst, wie intensiv und aktiv sie mit uns chatten wollen.

Hi, Ich bin Chris

Ich bin Alex :)

Ich heiße Fatima :)



Alkohol



Tabak & Nikotin



Stress



Sozialkompetenz



Cannabis



Social Media & Gaming



Bewegung



«Ich habe aus meinem Besuch bei dir im Workshop Begriffe aufgefrischt und mitgenommen, die eine relevante Bedeutung haben in der Arbeit mit jungen Erwachsenen.»

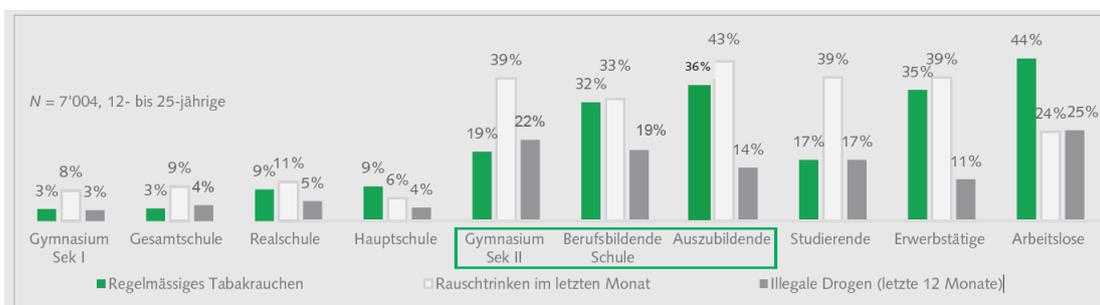
Adrian Eck, Fachstellenleiter KSD BZR, 2024

Anreiz für die Jugendlichen

- Individuelles Coaching im eigenen Tempo
- Fragen anonym bei Fachpersonen klären
- Eigene Strategien entwickeln & persönliches Feedback
- Attraktive Preise gewinnen

Wieso braucht es ready4life?

- Das Jugendalter ist von einer Vielzahl Veränderungen geprägt
- Risikobereitschaft gegenüber Suchtmittelsubstanzen
- Erhöhte Anfälligkeit für psychische Störungen und Substanzmissbrauch



Durch ready4life erhalten Sie als Schule oder Ausbildungsbetrieb durch die Eingangsbefragung ein Gruppenfeedback und sehen, welche Thematiken bei Ihren Jugendlichen aktuell sind und wo am meisten Handlungsbedarf besteht.



Mehrwert für Schulen und Ausbildungsbetriebe

- Unterstützung der Jugendlichen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes und gesundes Leben
- individuelles Gruppenfeedback mittels persönlichem Passwort
- Einblick, welche Themen bei den Jugendlichen aktuell sind und wo Handlungsbedarf besteht.
- Zugang zu Unterrichtsmaterialien für die ergänzende Bearbeitung der einzelnen Themen

Auszug Gruppenfeedback

Beispiel Thema Stress

Unsere Gruppe – 23 Jugendliche



Alle ready4life Teilnehmenden in der Schweiz – 8473 Jugendliche



● niedrig ● mittel ● hoch

«Die Vorstellung von ready4life in 23 Klassen war ein sinnvoller Beitrag hinsichtlich der psychischen und physischen Gesundheit der Lernenden. Die ready4life-App wird am Berufs- und Weiterbildungszentrum Toggenburg weiterhin ihren Stellenwert und Platz beibehalten.»

Sozialdienst KSD, BWZ Toggenburg, 2024



Ready4life austesten

Testen Sie die App und ihre Funktionen aus und verschaffen Sie sich Ihren eigenen Eindruck von ready4life. Befolgen Sie dafür die folgenden Schritte:

1. App im Google-Play oder Apple Store herunterladen
2. App öffnen und Testpasswort 166A01 eingeben
3. Eingangsbefragung starten
4. Zwei Module aussuchen
5. Coach wählen und Programm starten

Unterstützt durch



Referenziert auf





Sie haben verschiedene Möglichkeiten, ready4life bei Ihnen in der Schule oder im Ausbildungsbetrieb umzusetzen und sind interessiert? Melden Sie sich bei Livia Twiddy, Kantonale Projektleiterin

Vorstellung ready4life durch Fachperson inkl. Workshop

Variante A: Interaktiver Workshop zu Stress & Einführung ready4life

- 45-60 Minuten / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante B: Interaktiver Workshop zu Tabak/Nikotin & Einführung ready4life

- 45-60 Minuten / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante C: Interaktive Workshop zu Stress, Bewegung & Einführung ready4life

- 45-60 Minuten / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante C: Interaktive Workshop zu Stress, Social Media/ Gaming & Einführung ready4life

- 45-60 Minuten / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante C: Interaktive Workshop zu Stress, Sozialkompetenz & Einführung ready4life

- 45-60 Minuten / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante C: Interaktive Workshop zu Stress, Tabak/Nikotin & Einführung ready4life

- **90 Minuten** / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Variante C: Interaktiver Workshop zu Suchtmittel (Tabak/Nikotin, Cannabis, Alkohol) & Einführung ready4life

- **90 Minuten** / Workshop
- inkl. Gruppenfeedback
- inkl. Handlungsempfehlungen für Betrieb/Schule

Unsere Empfehlung ist Variante A. Sie ist kurz, zielgruppengerecht, lehrreich & ansprechend!



Weitere Informationen

- Die Kosten belaufen sich bei einem Stundenansatz von 180.- CHF/60min (inkl. Spesen)
- Rabatt bei Mehrfachbuchungen (ab 20 Workshops).
- An einem Workshop können maximal 30 Personen oder 1-2 Schulklassen teilnehmen.
- Wir empfehlen Ihnen den Workshop im 1. oder 2. Lehr-/Schuljahr durchzuführen.



LUNGENLIGA OST

Geschäfts- und Beratungsstelle St.Gallen, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen
Telefon +41 55 640 50 15 (Standort Glarus) +41 71 228 47 47 (Standort St.Gallen)
ready4life@lungenliga-ost.ch, www.lungenliga-ost.ch

