



ready4life

Die interaktive Coaching-App für
Stress, Social Media & mehr

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE
LIA PULMUNARA



Unterstützen Sie die Jugendlichen beim Umgang mit Stress, Social Media, Suchtmitteln und Co.

Jugendliche befinden sich in einer sensiblen Übergangsphase. ready4life unterstützt sie durch eine Coaching-App dabei, ihre Lebenskompetenzen zu stärken und diese Phase psychisch gesund zu meistern.



Interaktives Coaching

Ein virtueller Coach (Avatar) begleitet die Jugendlichen durch das Programm. Den Teilnehmenden winken tolle Preise.

Experten-Chat

Neben dem Coaching bietet die App einen anonymen Chat, in dem Jugendliche ihre persönlichen Fragen direkt an qualifizierte Fachpersonen richten können.

Wie umsetzen?

Mit der vorbereiteten PowerPoint-Präsentation stellen Sie den Jugendlichen die App vor. Anschliessend laden die Jugendlichen die App herunter, führen die Eingangsbefragung durch und starten mit dem Coaching-Programm.

Zugang zu den Unterrichtsmaterialien

Die "**ready4life-Kurzanleitung**" führt Sie Schritt für Schritt durch die Umsetzung und bietet Zugang zu den Unterrichtsmaterialien. Diese können Sie per E-Mail **ready4life@zfps.ch** bestellen oder über den **QR-Code** herunterladen.



<https://docs.zfps.ch/#/>



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Fachstelle Suchtprävention



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF