

ready life

Die interaktive Coaching-App



Mehr Infos: r4l.swiss


LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONAIRE

Was ist ready4life

Die interaktive Coaching-App

- 01 Eine **kostenlose** Coaching-App für Jugendliche* zur Förderung der **Lebenskompetenzen** und Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber **Suchtmitteln**.
* Zielgruppe: 15 - 25 jährige Jugendliche
- 02 Die App bietet verschiedene **Module** an, zu welchen die Jugendlichen ein Coaching durchlaufen können:
**Tabak & Nikotin | Cannabis | Alkohol |
Sozialkompetenzen | Stress | Social Media & Gaming |
Bewegung**
- 03 Interaktives Coaching via Chatbot
Interventionen | Challenges | Ask the Expert

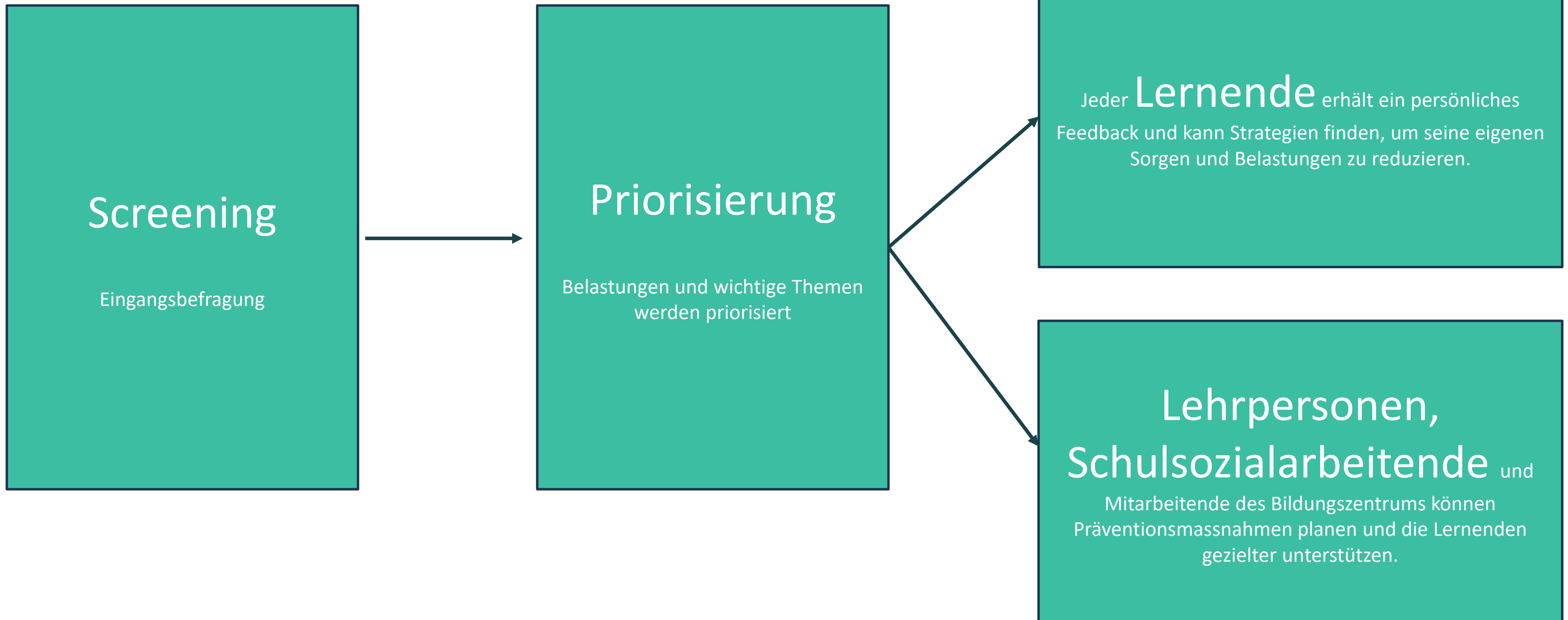
Ready4life im Kanton Schwyz

Ready4life wird im Kanton Schwyz im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms durch das Amt für Gesundheit und Soziales sowie Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Für die Umsetzung ist die Fachstelle gesundheit schwyz verantwortlich.





[Link zum Erklärungsvideo "ready4life"](#)





Die App ist komplett anonym



Persönliche Rückmeldung zu deinem Verhalten und deinen Konsumgewohnheiten

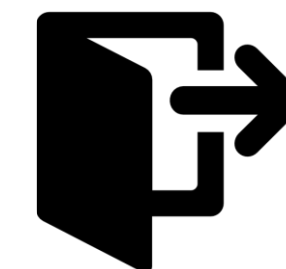


Chatbot zu Themen wie Stress, Gaming, Alkohol und Cannabis etc.

(bitte 2 Themen auswählen)



Ask the Expert



Abmeldung jederzeit möglich



UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN



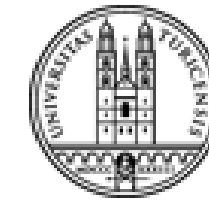
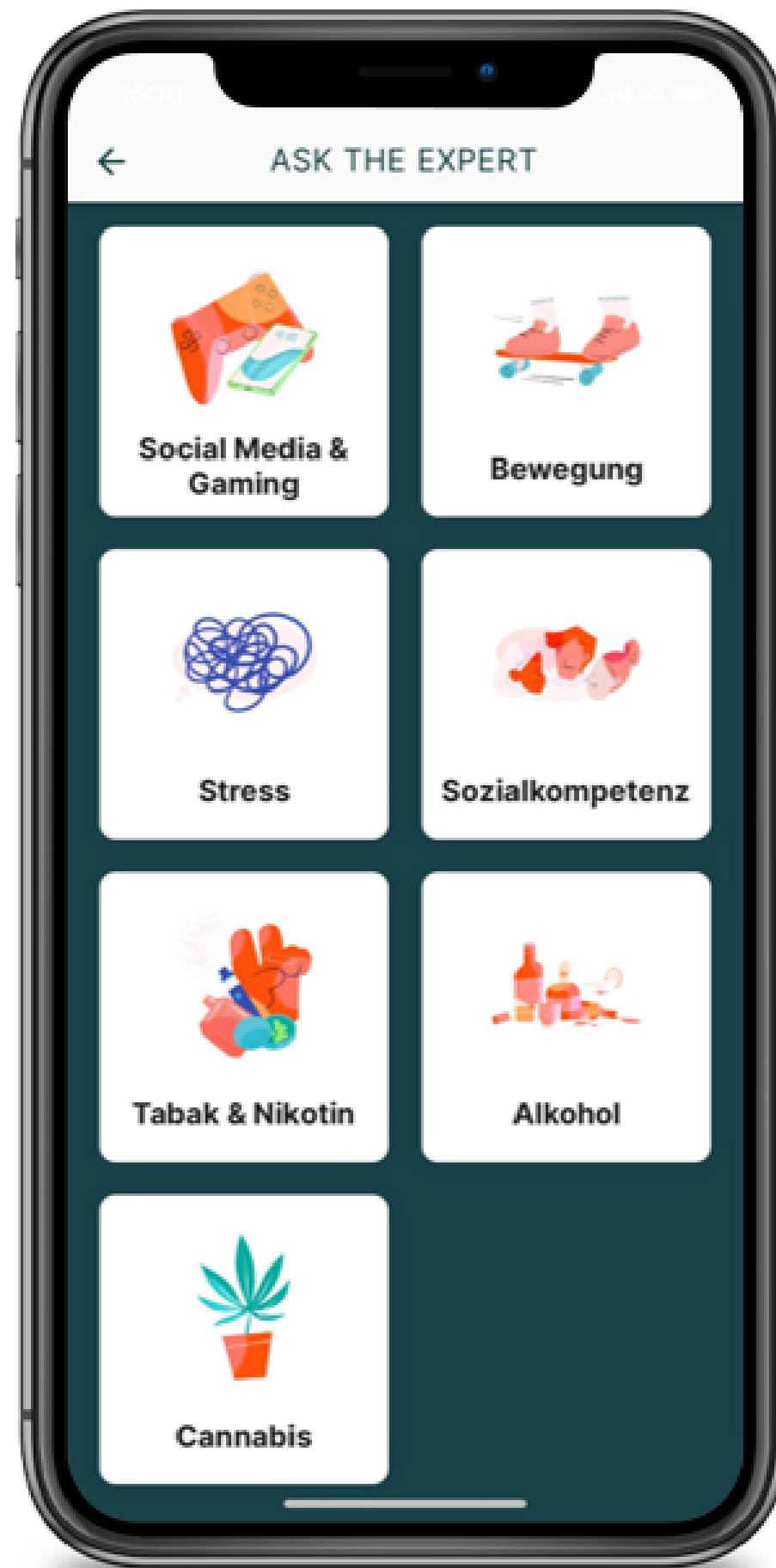
BERATUNG COACHING
footsteps



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE



^b
UNIVERSITÄT
BERN



Universität
Zürich ^{UZH}



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE



Blaues Kreuz Schweiz
Croix-Bleue Suisse

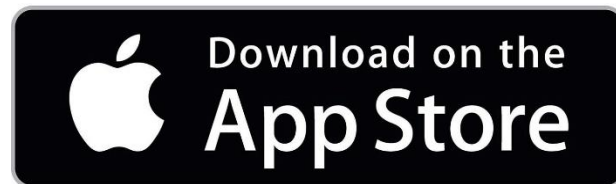
Gut, zu wissen

Es gibt viele Preise zu gewinnen. Hier ein paar Beispiele:

EUROPA PARK
ERLEBNIS-RESORT

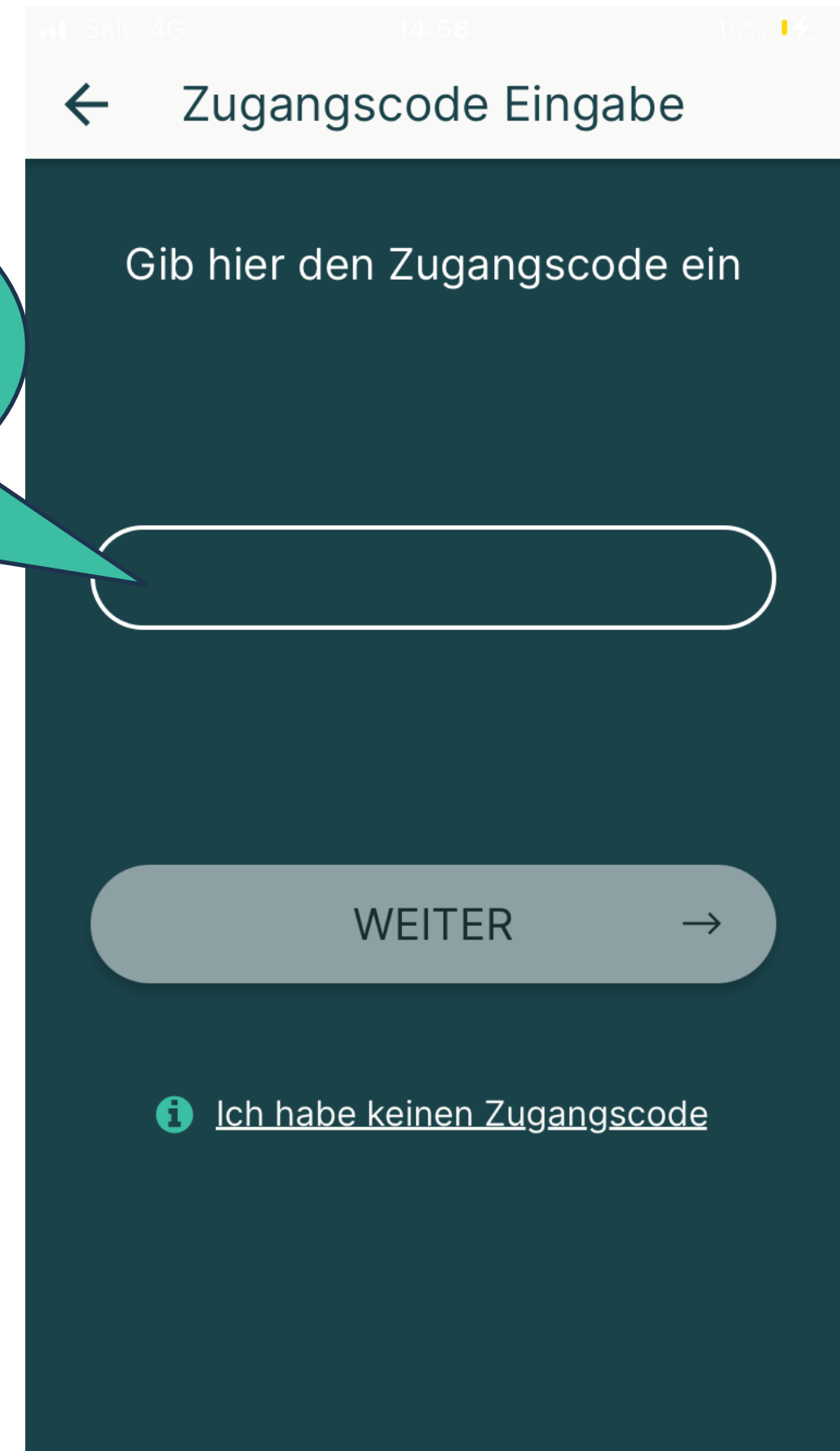


Die Anmeldung



1P1P0.....

1. Download App
2. Passwort eingeben
3. Eingangsbefragung starten
4. Module & Coach auswählen
5. Chat mit Coach starten



Mach dein Leben einfacher!

ready4life: Die App, die dich im Alltag unterstützt

Die ready4life-App bietet dir spannende Coaching-Tipps, um besser mit Stress, Social Media, Suchtmitteln und Co. umzugehen. Probier's aus!



So funktioniert's:

App holen & anmelden

Lade die ready4life-App aus dem App Store oder Google Play und log dich ein.

Dein Profil:

Beantworte ein paar Fragen, um dein persönliches Profil zu bekommen. Die Ampelfarben zeigen dir, wo du Unterstützung gebrauchen könntest.

Dein Coach:

Wähle deinen Avatar-Coach, der dich durch die App begleitet.

Deine Inhalte:

Starte dein Wunsch-Coaching und entdecke spannende Themen. Hast du die 4 Level geschafft, kannst du mit einem neuen Thema weitermachen. Dranbleiben lohnt sich!

Expert:innen-Chat & User-Hacks:

Stell anonym deine persönlichen Fragen an echte Expertinnen und Experten und checke die Lifehacks, die anderen Usern im Alltag geholfen haben.

Credits sammeln & gewinnen:

Je mehr du mitmachst, desto mehr Credits sammelst du – und erhöhst so deine Chancen, am Ende des Schuljahrs coole Preise zu gewinnen!