



## 21. nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Donnerstag, 30. Januar 2020, Kursaal Bern

### Workshop Nr. 9

#### Referierende

**Sara Berli**, M.Sc. Lungenliga Bern

**Anita Blum**, Gesundheitsförderung Schweiz

#### Referat

Lebenskompetenzen bei Berufslernenden stärken

#### Inhalt

Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie spannende Hintergrundinformationen zu den Besonderheiten des Jugendalters, vor allem zur psychischen Gesundheit von Berufslernenden. Lebenskompetenzen in dieser Lebensphase zu stärken, ist wichtig, denn im Jugendalter entstehen viele gesundheitsbezogene Verhaltensweisen, die sich weiter verfestigen und sich damit auf die gesamte Lebensspanne auswirken. Mit diesem Ziel wurden die Projekte FWS Apprentice und ready4life entwickelt:

Friendly Work Space Apprentice verfolgt das Ziel, die psychische Gesundheit/Happiness von Jugendlichen im Setting-Betrieb zu stärken. Dabei steht die psychische Gesundheit der Jugendlichen im Vordergrund. Der anspruchsvollen Arbeit von Berufsbildenden wird ebenfalls Rechnung getragen.

ready4life verfolgt das Ziel, die Lebenskompetenz von Lernenden zu fördern. Dazu gehören zum Beispiel der richtige Umgang mit Stress, die Stärkung der Sozialkompetenz sowie die Fähigkeit, dem Konsum von Suchtmitteln zu widerstehen.





## 21<sup>e</sup> conférence nationale sur la promotion de la santé

Jeudi, 30 janvier 2020, Kursaal Berne

Atelier n° 9

### Intervenant-e-s

**Sara Berli**, M.Sc. Lungenliga Bern

**Anita Blum**, Gesundheitsförderung Schweiz

### Thème

Lebenskompetenzen bei Berufslernenden stärken

### Contenu

Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie spannende Hintergrundinformationen zu den Besonderheiten des Jugendalters, vor allem zur psychischen Gesundheit von Berufslernenden. Lebenskompetenzen in dieser Lebensphase zu stärken, ist wichtig, denn im Jugendalter entstehen viele gesundheitsbezogene Verhaltensweisen, die sich weiter verfestigen und sich damit auf die gesamte Lebensspanne auswirken. Mit diesem Ziel wurden die Projekte FWS Apprentice und ready4life entwickelt:

Friendly Work Space Apprentice verfolgt das Ziel, die psychische Gesundheit/Happiness von Jugendlichen im Setting-Betrieb zu stärken. Dabei steht die psychische Gesundheit der Jugendlichen im Vordergrund. Der anspruchsvollen Arbeit von Berufsbildenden wird ebenfalls Rechnung getragen.

ready4life verfolgt das Ziel, die Lebenskompetenz von Lernenden zu fördern. Dazu gehören zum Beispiel der richtige Umgang mit Stress, die Stärkung der Sozialkompetenz sowie die Fähigkeit, dem Konsum von Suchtmitteln zu widerstehen.

