

SKOLL-Selbstkontrolltraining. Schutz vor Abhängigkeit

Kostenfreies Angebot für Berufstätige

Gefördert von der Gesundheitsabteilung Land Salzburg

Start

Stadt Salzburg am 28. Februar 2018 um 18:30 Uhr

Zell am See am 5. März 2018 um 17:00 Uhr

detaillierte Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite des aufliegenden SKOLL-Flyers

10 Trainingsstunden

14 Teilnehmer*innen

SKOLL ist ein Angebot für Menschen die ihr Konsumverhalten überprüfen und gegebenenfalls ändern möchten. Zertifizierte SKOLL-Trainer*innen und Fachexpert*innen vermitteln anschaulich und praktisch durchführbare Alternativen zum Risikoverhalten.

SKOLL-Training ist eine Hilfestellung für alle, die sich vor möglicher Abhängigkeit schützen wollen und einen verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen anstreben. Denn bekanntlich mangelt es selten am Veränderungswillen. Die konsequente Umsetzung dagegen kann aber dafür recht leicht ins Stocken geraten. Besonders wenn das Vorhaben mit Konsumreduktion oder Verzicht auf Zigaretten, Alkohol, Medikamente oder in Sachen Glücksspiel, Internetnutzung und dergleichen zu tun hat.

SKOLL hat zum Ziel den Konsum zu reduzieren, zu stabilisieren oder bestenfalls ganz einzustellen. In zehn Gruppensitzungen wird das Konsumverhalten analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

Betriebliche Suchtberatung

Sollten Sie weitere Informationen benötigen, bieten wir auch individuelle betriebliche Suchtberatungen an. Es kann sein, dass man bei Mitarbeiter*innen oder Kollge*innen einen riskanten Konsum etwa von Alkohol bemerkt und nicht sicher ist, wie man das Problem ansprechen soll. Vielfach hören wir von unseren Klient*innen: „Hilfreicher wäre es gewesen, wenn man es mir früher und direkter gesagt hätte“. Das ist einfacher gesagt als getan als Führungskraft.

Oder Sie möchten einen Fachvortrag oder einen Workshop zum Thema „Suchtprävention“ im Betrieb organisieren. Dann kontaktieren Sie uns bitte und wir legen Ihnen ein individuelles Angebot.