

gesund & fit bleiben  
gesund in Arbeit gehen

## SKOLL-SPEZIAL

### Selbstkontrolltraining

Für den gesundheitsgerechten

Umgang mit Alkohol,

Glücksspiel, digitalen Medien,

der Förderung des

Nichtrauchens und des

Gesundheitsbewusstseins



im Rahmen

„GinA - Gesund in Arbeit“  
teamw(ir)k für Gesundheit und Arbeit

### SKOLL-Spezial....

- ✓ ist ein Training, um riskanten Konsum/riskantes Verhalten zu überprüfen
- ✓ gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung
- ✓ bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennenzulernen und auszuprobieren
- ✓ nimmt jede/n ernst und unterstützt jede/n darin, ihren/seinen eigenen Weg zu finden.
- ✓ hilft einen Überblick über die eigene riskante Verhaltensweise zu erlangen
- ✓ sich selbst mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern
- ✓ neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden
- ✓ Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln
- ✓ eine eigene Entscheidung zur weiteren Lebensgestaltung zu treffen

Für die Anmeldung können Sie uns erreichen:



[Jobcenter-MSE-Sued.GinA@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-MSE-Sued.GinA@jobcenter-ge.de)



Frau Susan Bendig +49(395)766 3427

### SKOLL-SPEZIAL

- Vor Beginn des Kurses kann ein persönliches Gespräch erfolgen, um alle Fragen zu klären.
- Ist ein 10 Einheiten umfassendes Trainingsprogramm, das im wöchentlichen Rhythmus innerhalb einer Gruppe von ca. 10 Teilnehmer\*innen stattfindet.
- Über die gemachten Erfahrungen mit der Selbstkontrolle tauschen wir uns in einem Nachtreffen aus.

*SKOLL bedeutet, den Konsum oder das riskante Verhalten zu überprüfen, zu stabilisieren, zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.*

