

„Berauschende Aussichten“ - Basiswissen über Suchtmittel - Themenschwerpunkt Alkohol
(InhouseSeminar für Auszubildende)

Programmbeispiel für eine Tagesveranstaltung

9.00 – 9.15 Uhr

Begrüßung
Vorstellung und Erwartungshaltung
Einführung in das Seminarprogramm

9.15 – 10.30 Uhr

Grundwissen Alkohol – „Teste Dein Wissen“
„Alles okay? – Durchschnittliche Trinkmengen
„Nur einen winzigen Schluck!“ – Trinkanlässe und Trinktypen

10.30 – 10.45 Uhr
10.45 – 12.00 Uhr

Pause

Wissenswertes zum Thema Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit
Nüchtern betrachtet: Fakten und Zahlen
Die guten und weniger guten Seiten des Alkohols

12.00 – 12.30 Uhr
12.30 – 14.00 Uhr

Mittagspause

Was gibt es sonst noch für „Suchtmittel“?
Stoffgebundene und stoffungebundene Stimulanzen

14.00 – 14.15 Uhr
14.15 – 15.45 Uhr

Pause

Alternativen zum „Stresslösemittel“ Alkohol
Stress – was ist das? Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressbewältigung
Analysearbeit „Meine Stresssignale“
Einführung in die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und
Atementspannung
Bei Bedarf: Durchführung einer der Entspannungsübungen

15.45 – 16.00 Uhr

Transfer in den Alltag

Durch aktuelle Interventionen und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen können Verlaufsabweichungen eintreten!

Im Einzelnen kommen folgende methodische Vorgehensweisen zum Einsatz:

Visualisierung . Power point Vortrag . Quiz . Film . Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen

Die Trainerin ist erfahrene Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSV), Kinder- u. Jugendpsychotherapeutin

Anfragen bzgl. Kosten und Terminvereinbarungen an: Norbert Sinofzik. mail@sinofzik.de . Fon: 039292/65098