

## Più competenze di vita per gli apprendisti

ready4life è una Coaching-App che ha lo scopo di rafforzare le competenze di vita (“Life skills”) dei giovani. Gli apprendisti che hanno partecipato al programma della Lega polmonare durante l’anno scolastico 2019/20 hanno potuto migliorare le loro competenze sociali e il loro benessere. Allo stesso tempo, i loro comportamenti a rischio si sono notevolmente ridotti. Dal 2016, più di 16’000 apprendisti hanno partecipato a ready4life in Svizzera. Il programma proseguirà durante l’anno scolastico 2020/21 con contenuti aggiuntivi.

I risultati della valutazione di ready4life sono incoraggianti. Durante l’anno 2019/20, 6’200 apprendisti si sono iscritti ed hanno risposto al questionario iniziale scegliendo due tematiche principali sulle quattro proposte. Il 78% degli apprendisti ha scelto lo stress, il 57% le competenze sociali, il 32% l’alcol e il 32% il tabacco.

La valutazione mostra che la nuova forma di coaching tramite app (che sostituisce il programma basato su SMS) ha riscontrato successo tra gli apprendisti, così come tra gli insegnanti e i responsabili della formazione. ready4life ha convinto gli insegnanti e i responsabili della formazione soprattutto grazie alla sua facilità di messa in pratica. Inoltre, il feedback di gruppo (presentazione del profilo di competenze mediano del gruppo) gli è stato estremamente utile per concepire degli interventi pedagogici. L’effetto del programma sui partecipanti è stato determinato mediante un questionario somministrato agli apprendisti prima e dopo l’esperienza con ready4life. Questo studio dimostra che l’applicazione di coaching aiuta a rafforzare le competenze di vita e allo stesso tempo a ridurre i comportamenti a rischio. Tra i giovani che hanno partecipato attivamente al programma, il consumo di tabacco, alcol e cannabis è stato significativamente ridotto. Il programma contribuisce così a migliorare la salute mentale e a ridurre l’uso di sostanze che creano dipendenza da parte degli apprendisti. Dopo la fine del programma uno studente ha scritto:

*“È stato molto divertente usare ready4life e mi ha anche aiutato parecchio ad affrontare tutto lo stress della mia formazione. Ora ho ancora l’ultimo anno di apprendistato davanti a me e visto che sto molto (a volte troppo) al cellulare, sarei particolarmente felice di avere di nuovo il mio “life coach” al mio fianco, in modo da potermi concentrare di più sull’apprendimento e raggiungere con successo la fine della formazione.”*

Nel 2020/2021, l’applicazione ready4life proporrà due ulteriori nuovi moduli: cannabis e internet. Anche il modo in cui avverranno i feedback di gruppo è stato ulteriormente sviluppato. In futuro, gli insegnanti e i responsabili della formazione riceveranno dei suggerimenti per continuare a promuovere la salute dei giovani durante la formazione

[ready4life](#) è un progetto nazionale della Lega polmonare e dell'[Istituto svizzero per la ricerca sulle dipendenze e la salute](#) ed è stato sviluppato in collaborazione con [Pathmate Technologies](#). Il progetto sarà attuato anche in Germania e in Austria e, a partire dall’anno scolastico 2020/21, come progetto pilota nel Liechtenstein.

Il progetto è sostenuto finanziariamente da [Promozione Salute Svizzera](#).