

# **Im VHS-Kurs lernen, wie sich Familie und Karriere in Einklang bringen lassen**

Am liebsten wollen wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, Erfüllung in der Liebe, viele Freunde, eine abwechslungsreiche Freizeit. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus. Stress, Frust und Zeitmangel machen sich breit. Helfen kann hier ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben, „Work Life Balance“ genannt.

In einem Samstags-Workshop der Volkshochschule Bergkamen lernen die Teilnehmenden am Samstag, 1. März, von 9:30 bis 18:00 Uhr Strategien für eine bessere Work-Life-Balance kennen. Sie erhalten Tipps, wie sie ihre Zeit und Energie gezielter einsetzen können, und Ideen für ihre weitere Lebensplanung. Themen im Workshop sind unter anderem das eigene Zeitverhalten, Zeitmanagement, Arbeitsplatzgestaltung und das Einräumen von ausreichend „Ich-Zeit“. „Mein Ziel ist es, den Teilnehmenden zu helfen mehr Lebensqualität durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben zu erreichen“, sagt Dozentin Daniela Bextermöller, die den Workshop leitet. „Die richtige Balance zu finden verringert den Dauerfrust stark belasteter Personen und macht das Leben leichter. Dadurch wird man auch leistungsfähiger im Beruf.“

Dieser Workshop mit Kursnummer 5920 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 40,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich

jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de)  
anmelden.