

# **VHS-Kurs: Wie kriege ich alles unter einen Hut?**

Hektik, Stress im Job und in der Familie, zu viele Termine und Ansprüche, die an einen gestellt werden – das ist der Alltag vieler berufstätiger Menschen. Ihnen zerrinnt die Zeit zwischen den Fingern und manchmal wächst einem einfach alles über den Kopf. Wenn man nicht weiß, was man zuerst machen sollte und wie man alle seine Baustellen effektiv geregelt bekommt, dann kann der VHS-Kurs „Wie kriege ich alles unter einen Hut?“ am Donnerstag, 3. April, von 18 bis 21.15 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ eine echte Hilfestellung bieten.

## **5-Schritte-Prinzip**

In unserer schnellebigen Gesellschaft wird immer mehr Flexibilität verlangt und Zeitmangel und Stress gehören zum Berufs- und Familienalltag. Dadurch kann es leicht passieren, dass man von außen gesteuert wird und nur noch wenig selbstbestimmt entscheidet und am Ende auch selber deutlich zu kurz kommt. Daher wird es immer wichtiger, seine wenige Zeit sinnvoll einzuteilen. „In dem angebotenen Kurs erlernen die Teilnehmenden das 5-Schritte-Prinzip, das dabei hilft, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und die fünf Bereiche des Selbstmanagement, also Ziele, Selbstbestimmung, Prioritäten, Plan und Motivation, für sich nutzen zu können. So bekommt man am Ende zwar nicht alles unter einen Hut, aber man hat sich bewusst entschieden, was darunter Platz haben soll“, beschreibt Katja Dittmar von der Dittmar und Lange Personalentwicklung die Kursinhalte.

## **Zeit- und Selbstmanagement**

„Schlüsselkompetenzen werden im beruflichen Kontext immer bedeutsamer“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV

und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Wir freuen uns, dass wir für die ‚Kurz & Knackig‘-Veranstaltungsreihe das renommierte Unternehmen Dittmar und Lange Personalentwicklung als Partner gewinnen konnten. Die Kursleitung übernimmt eine erfahrene Mitarbeiterin des Unternehmens. Neben diesem Kurs im Bereich Zeitmanagement haben wir in den folgenden Monaten noch weitere interessante Kommunikations- und Selbstmanagementkurse im Programm.“

## **Anmeldung erforderlich**

Der Kurs mit Kursnummer 5923 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €. 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 [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **Grundlagen der Internetnutzung: VHS-Kurs zeigt, wie man sich sicher im World Wide Web bewegt**

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten. Diejenigen, die bisher noch nicht damit gearbeitet haben und etwas Hilfestellung benötigen, finden diese in dem VHS Kurs

„Grundlagen der Internetnutzung“, der am Montag, 31. März um 18:30 Uhr beginnt und acht Mal montagsabends läuft.

Der erfahrene Dozent Dennis Deutschmann führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse in der PC-Anwendung verfügen sollten, systematisch an das Thema heran. Gelernt wird, wie man Internetseiten aufruft, Informationen sucht, findet und verwendet und wie man elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen kann. „Wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden nach dem Kurs im Umgang mit dem Medium Internet sicher sind“, sagt Dozent Dennis Deutschmann. „Wir beschäftigen uns mit der Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter ebenso wie mit dem Stöbern bei ebay.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5103 umfasst 24 Unterrichtsstunden und kostet 55,20 €. 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.

---

## **Neue EDV-Kursreihe der VHS**

# Bergkamen: MS Word 2010 im Baukasten

**Die VHS bietet eine neue EDV-Kursreihe an: MS Word 2010 im Baukasten. Die Teilnehmer können sich die Inhalte je nach Bedarf selbst zusammenstellen.**

Wer im Büro oder zu Hause einen Personal Computer zur Verfügung hat, der möchte diesen natürlich auch für den eigenen Schriftverkehr nutzen. Das in Deutschland am häufigsten eingesetzte Textverarbeitungsprogramm ist MS Word. „Manch einer schreibt mit der Textverarbeitung gelegentlich einen einfachen Standardbrief und andere erstellen mit MS Word eigene Werbemittel wie Flyer und Broschüren“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Daher bieten wir in diesem Semester erstmalig Kurse in MS Word 2010 im Baukastensystem an, die passend zu den individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen der Interessierten gebucht werden können. Voraussetzung für die Teilnahme sind bei allen Kursen solide PC-Grundlagenkenntnisse.“

Los geht es am Donnerstag, den 27. März, von 18.30 bis 20.00 Uhr mit dem Grundlagenkurs 5204 „MS Word 2010 – Oberfläche und Bedienung“. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Arbeitsoberfläche von MS Word 2010 kennen, so dass sie danach diverse Einstellungen selbstständig vornehmen und ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können.

Darauf aufbauend läuft an zwei Donnerstagabenden, den 3. und 10. April, der Kurs 5205 „MS Word 2010 – Der professionelle Brief“. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand einer Beispieleinrichtung eines Briefes nach DIN 5008 die Einrichtung und Nutzung einer Briefvorlage in MS Word 2010.

Am 15. und 22. Mai geht es dann weiter mit Kurs 5206 „MS Word

2010 – Serienbriefe & Co.“, in dem die Teilnehmenden die Einrichtung eines Dokumentes für den Seriendruck unter Nutzung verschiedener Empfängerlisten erlernen. Außerdem werden die Möglichkeiten der Ausgabe zur Weiterverarbeitung anhand von Anwendungsbeispielen erläutert.

Zum Abschluss der Reihe läuft am 5. und 12. Juni der Kurs 5207 „MS Word 2010 – Flyer, Broschüren & Co.“. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anhand von Beispielen die Einrichtung von Seiten diverser Formate, die Einbindung von Grafiken, Bildern und Texten und die Nutzung von WordArt.

„Es wäre hilfreich, wenn die Teilnehmenden einen eigenen USB-Stick mitbringen würden, um ihre Arbeitsergebnisse zu sichern, damit sie später zu Hause damit weiterarbeiten können“, sagt Dozent Markus Heinrich, der die Kursreihe leitet.

Der Grundlagenkurs 5204 kostet 4,60 €, die Aufbaukurse je 9,20 €. 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.

---

**VHS-Kurs „Rückkehr in den**

# **Beruf“: Information für Wiedereinsteigerinnen**

Ist der Entschluss zur Berufsrückkehr nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen erst einmal gefasst, sehen sich Frauen oftmals einer Fülle von ungeklärten Fragen und Problemstellungen gegenüber stehen, die es zu lösen gilt.



Martina Leyer von der Agentur für Arbeit

Welches Zeitbudget steht für eine Berufstätigkeit zur Verfügung? Wie kann die Kinderbetreuung für die angestrebte Dauer und Lage der Arbeitszeit sichergestellt werden? Sind die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Arbeitsmarkt aktuell gefragt? Welche Qualifikationen, die in der Familienpause erworben wurden, lassen sich beruflich nutzen?

Diese und weitere Fragen werden am Mittwoch, 26. März., von 09.30-11.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, Bergkamen im Rahmen der Informationsveranstaltung „Rückkehr in den Beruf“ beantwortet. Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm, bietet hier im Rahmen einer Kooperation zwischen VHS und Bundesagentur für Arbeit Informationen rund um den beruflichen Wiedereinstieg

an.

An diesem Vormittag erläutert Martina Leyer die aktuelle Arbeitsmarktlage vor Ort und die Hilfen, die die Agentur für Arbeit beim Wiedereinstieg bieten kann, wie zum Beispiel Strategien für die erfolgreiche Stellensuche. Insbesondere im Bereich der Weiterbildungsförderung gibt es derzeit Interessantes zu berichten. „Auch in diesem Jahr richtet sich die ‚Initiative zur Flankierung des Strukturwandels- IFlaS‘ unter anderem gezielt an Berufsrückkehrende. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, werden hier Mittel bereitgestellt, die Geringqualifizierten einen Berufsabschluss in Berufsfeldern mit hohem Fachkräftebedarf ermöglichen“, sagt Martina Leyer. „Für Berufsrückkehrende, die eine Umschulung oder Anpassungsqualifizierung benötigen, bietet sich hier eine tolle Chance, die zum Wiedereinstieg benötigten Qualifikationen zu erwerben.“

In der zweistündigen Veranstaltung können zwar keine Komplettlösungen angeboten werden, aber es gibt genügend Raum für Fragen zur persönlichen Situation. Ein besonders wichtiges Thema ist, wie Frauen ihre Arbeitszeit gestalten und damit Familie und Beruf unter einen Hut bringen können. „Erst wenn die Rahmenbedingungen stimmen, können Frauen sich der zentralen Frage ‚Was kann ich und was will ich?‘ widmen“, erläutert Martina Leyer. „Ein Besuch dieser Informationsveranstaltung ist ein erster Schritt zur Vorbereitung der Berufsrückkehr und kann dabei helfen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und die oft vorhandene Verunsicherung abzubauen, damit der Wiedereinstieg in den Beruf gelingt.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5903 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 / 284 952

oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Zusatzkurs der VHS „MS Excel für Anfänger am Samstag“**

Bereits den zweiten Excel-Intensiv-Workshop am Samstag für Anfänger bietet die Bergkamener VHS am Samstag, 22. März an.

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich mit den Grundlagen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem Kurs „MS Excel 2010 – Grundlagen und einfache Funktionen“ (Kursnummer 5208) richtig aufgehoben, der am Samstag, den 22.03.2014, von 09:00-15:45 Uhr im VHS-Treffpunkt stattfindet und 18,40 € kostet.

„Den gleichen Kurs hatten wir im Januar schon einmal im Programm“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Da dieser aber ruck zuck ausgebucht war und wir eine lange Warteliste hatten, gibt es jetzt noch in diesem Semester einen Zusatztermin.“

Dozent Marcus Garand bietet in diesem Kurs in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen von MS Excel 2010 an. „Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem allgemeinen Tabellenaufbau und den möglichen Zellformatierungen. Wir üben die Funktionen „AutoEingabe“ und „AutoAusfüllen“, die vieles in der Handhabung vereinfachen, und lernen, einfache Berechnungen und Funktionen anzuwenden“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-

Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, biete ich im Mai auch einen Excel-Fortgeschrittenenkurs an“, sagt Garand.

Eine vorherige Anmeldung ist für die Teilnahme 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

---

## **Terminverschiebung: VHS-Kurs über Prüfungsangst erst am 5. April**

Der VHS-Kurs „**Schulabschluss, Ausbildung, Bachelor & Co. – Mit sicherem Gefühl in die Prüfungen gehen**“ wird vom 15. März auf den 5. April verlegt. In dem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sich Prüfungsangst überwinden lässt.

## **Prüfungsangst überwinden lernen**

In Vorbereitung auf die anstehenden Abschlussprüfungen in den Schulen im Frühsommer dieses Jahres findet am Samstag, den 05.04.2014, von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen ein ganz besonderer Workshop statt. „Alle diejenigen, die aktiv ihre Prüfungsangst bekämpfen wollen,

sind in unserem Kursangebot „Zeig was du kannst! Prüfungsangst überwinden – sich sicher fühlen‘ gut aufgehoben“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS verantwortet. „In diesem Kurs, der ursprünglich für den 15.03.2014 geplant war und der auf den 05.04.2014 verschoben wurde, werden die Teilnehmenden die verschiedenen Möglichkeiten erlernen, mit ihrer Prüfungsangst umzugehen. Dabei sind aber nicht nur Schülerinnen und Schüler angesprochen sondern auch alle Erwachsenen, die in der nächsten Zeit eine wichtige Prüfung ablegen müssen und sich entsprechend vorbereiten möchten, um dieser ungewohnten Situation entspannt entgegensehen zu können.“

## **Entspannung und gut strukturierte Prüfungsvorbereitung**

„Ich stelle Hilfestellungen vor, die zur Bekämpfung von Angst in entsprechenden Situationen sehr nützlich und hilfreich sein können“, sagt Dozentin Andrea Brinkmann. „Dabei arbeite ich mit Affirmationen, Entspannungstechniken und Strukturierung von Prüfungsvorbereitungen. Im Idealfall gelingt es den Teilnehmenden anschließend, durch Anwendung der erlernten Techniken ihre Ängste positiv zu kanalisieren und sie für einen Prüfungserfolg zu nutzen. Wichtig ist aber die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.“

## **Anmeldung bei der VHS**

Dieser Workshop mit Kursnummer 5921 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet regulär 36,00 € und mit Ermäßigung für Schüler/-innen 18,00 €. 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

---

## **VHS bietet an: Briefe in MS Word schreiben für die Generation 50+**

Wer einen Personal Computer zu Hause hat, der möchte diesen natürlich auch für den eigenen Schriftverkehr nutzen. Das in Deutschland am häufigsten eingesetzte und in vielen Privathaushalten vorhandene Textverarbeitungsprogramm ist MS Word. Wie man MS Word bedient, einen Text erfasst und in eine optisch ansprechende Form bringt, das erläutert Dozentin Karen Falkenberg in dem Kurs „Briefe in MS Word schreiben für die Generation 50+“.

Dieser Kurs startet am 20. März um 08:30 Uhr startet und läugt vier Mal donnerstagsvormittags. „Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den grundlegenden Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS Word 2010, so dass die Teilnehmenden dieses anschließend für die typischen Schreibarbeiten sinnvoll einsetzen können“, erläutert Karen Falkenberg. Auch wie man ein PDF-Dokument erstellt und Dokumente per E-Mail verschickt lernen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen.

„Wir bieten diesen Kurs speziell für ältere Teilnehmende an, da wir im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht haben“, erläutert

Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „In dem angebotenen Kurs ist das Lerntempo etwas zurück genommen und es werden verstärkt Übungsanteile eingebaut, um dem Lernverhalten älterer Menschen Rechnung zu tragen.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5211 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. 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.

---

## **Neuer VHS-Kurs „Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“**

Bei dem neuen Wochenendkurs der VHS „Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“, der am Samstag, den 29. März, und Sonntag, den 30. März, jeweils von 10 bis 14 Uhr in der Ökologiestation in Heil stattfindet, können sich an alten Handwerkstraditionen interessierte Menschen ein Wochenende lang nach Herzenslust in dieser Kunst üben.

„Durch abstrakte Massenfertigungspraxis, entfremdete Produktionsprozesse, aber auch unreflektierten Umgang mit Ressourcen und Schadstoffen erfahren textile Werkstoffe eine zunehmende Entwertung“, sagt die erfahrene Dozentin Claudia

Rath, die seit Jahren an verschiedenen Volkshochschulen Spinnen am Spinnrad und andere kreative Kurse rund um textiles Handwerk leitet. „Hier kann die Beschäftigung mit dem alten Kunsthhandwerk des Faserspinnens ein Schritt zur erlebbaren Wiederannäherung an Material und Fertigung sein. Das Verspinnen von Fasermaterial ist eines der ältesten Handwerke in der Geschichte der Menschheit und Grundvoraussetzung zur Herstellung offener und geschlossener textiler Flächen.“

Spinnen an Spindel und Spinnrad ist ein dem Gedanken der Nachhaltigkeit verbundenes, modernes Hobby mit tiefen Wurzeln und liegt wieder voll im Trend. Neben bunt gefärbter Wolle regen auch andere Fasern wie zum Beispiel Alpaka, Seide oder Pflanzenfasern mittlerweile die Fantasie und Kreativität der geübten Spinnerinnen und Spinner an und machen Lust, auf alten Handwerkspfaden neue Möglichkeiten zu finden, eigene Wollgarne zu produzieren.

## **Altes Handwerk am Wochenende neu entdecken**

An den zwei Tagen lernen die Teilnehmenden nicht nur die Funktionsweise des Spinnrades kennen, sondern werden auch einen ersten Faden spinnen und ihr eigenes Garn verwirren. Ein Ausflug in Material- und Faserkunde rundet die Veranstaltung ab. „Der Kurs richtet sich an absolute Spinnanfänger“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Schulspinnräder und Material werden gestellt. Da es vor Ort in der Ökologiestation keine Möglichkeit der Versorgung mit Speisen und Getränken gibt, sollten die Teilnehmenden sich eine Kleinigkeit von zu Hause mitbringen.“

„Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“ wird von der Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna angeboten. Anmeldungen für den Kurs Nr. 2132, für den ein Kursentgelt in Höhe von 46,50 zu entrichten ist, 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Beratung für Frauen in der VHS: Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg**

Anke Jauer von der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna berät am Mittwoch, 2. April, ab 9 Uhr interessierte Frauen in der Volkshochschule im Treffpunkt, Lessingstraße 2, zu beruflichen Fragen.



Anke Jauer berät wieder im Treffpunkt Frauen in beruflichen Fragen.

Weiterbildungsinteressierte, Beschäftigte oder Beschäftigung suchende Frauen sind eingeladen, sich über Angebote beruflicher Qualifizierung und Möglichkeiten der Förderung beruflicher Weiterbildung beraten zu lassen. Anke Jauer informiert auch über die Möglichkeiten der Finanzierung beruflicher Weiterbildung über Bildungsscheck oder Prämiengutschein.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und über Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg. Gründungsinteressierten Frauen nennt sie Ansprechpartner auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

**Wichtig:** Für die persönliche Beratung ist eine Terminabsprache unter der Telefonnummer 02303 /27-4090 unbedingt erforderlich.

Für die berufliche Beratung „vor Ort“ kooperiert die Koordinierungsstelle Frau und Beruf des Kreises Unna mit der VHS und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, Martina Bierkämper. Bergkamener Frauen können so das Beratungsangebot der Koordinierungsstelle nutzen, ohne für eine Beratung nach Unna fahren zu müssen.

---

**„Psycho-Entrümpelerin“ gibt  
bei der VHS wertvolle Tipps:  
„Intuitives Coaching:**

# Anleitung zum Bauchgefühl“

Unser Bauchgefühl ist das wichtigste „Instrument“ unseres Körpers. Aber oft ignorieren wir es, lassen auf unseren Gefühlen herum trampeln oder unterdrücken diese sogar. „In meinem Kurs zum intuitiven Coaching lernen Sie, die gesamte Gefühlspalette anzunehmen und zu lieben“, sagt „Psycho-Entrümplerin“ Sigrid Brandt, die am Mittwoch, 19. März, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ auf unterhaltsame Art über dieses tiefgründige Thema informiert.

„Wenn wir gar nicht oder viel zu spät merken, dass wir mit unserer äußerst empfindlichen Seele viel zu unvorsichtig umgehen, entstehen daraus Missverständnisse, Probleme, Krisen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder auch Krankheiten psychosomatischer Art“, sagt Sigrid Brandt. „Daher ist es mir wichtig, über die Bedeutung und positiven Auswirkungen eines stimmigen Bauchgefühls zu sprechen.“

Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen und diverser Methoden und Techniken lernen die Teilnehmenden, negative Einflüsse von außen auf gesunde Art abzuwehren. Ziel ist es, den Zugang zu den eigenen Signalen im Körper wieder zu erlangen, sie differenziert wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen, um danach in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen souveräner handeln zu können. „Ich möchte, dass die Teilnehmenden endlich frei und zutiefst zufrieden mit sich und der Welt sind, um ein authentisches Leben zu führen“, sagt Sigrid Brandt.

Die Kurskosten für diesem Kurs mit Kursnummer 1701 betragen 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

---

## **Vortrag bei der VHS: Gesünder Leben durch erholsamen Schlaf**

**Die VHS Bergkamen setzt am Mittwoch, 19. März, um 19 Uhr im Treffpunkt ihre naturheilkundliche Vortragsreihe fort. Diesmal geht es um den gesunden Schlaf.**

„Neue Kraft schöpfen durch erholsamen Schlaf“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19.03.2014, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den guten Schlaf und seine außerordentlich große Bedeutung für das eigene Wohlbefinden. „Nur wer gut schläft und sich in der Nacht regenerieren kann, ist am nächsten Tag leistungsfähig, fit und ausgeglichen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann.

Alles, was man über das Thema Schlaf wissen sollte, erfahren Interessierte an diesem Abend. Claudia Lindemann informiert über die sogenannte Schlafhygiene, klärt über die nötige Schlafdauer auf, gibt Anleitungen zur Selbsthilfe und Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3423 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.