Persönlichkeitstraining am Wochenende

Ein Persönlichkeitstraining am Wochenende bietet „Arbeit und Leben“ in Kooperation mit der VHS Bergkamenan. Das Thema: “Entspannung – Farben – Imagination“ . Im Rahmen des aktuellen Programms der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 9. und 10. Mai ein besonderer Anti-Stress-Workshop statt.

„Farben sind außergewöhnliche Kräfte. Sie sind mehr als nur schön anzuschauen“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Niemand kann auf Farben nicht reagieren. Mit Farben senden wir für uns selbst – und andere für uns – Signale aus. Unbewusst nehmen wir Farben assoziativ in uns auf; sie beeinflussen unser Fühlen und Denken auf ihre ganz spezielle Weise.“

Farben vermitteln Persönlichkeit und Ausstrahlung. Welche Farben sie ablehnen und welche sie mögen erkennen die Teilnehmenden im Rahmen des Workshops. Auch die Signalwirkung von Farben in der Politik, in der Religion, in der Öffentlichkeit und im Beruf ist Thema an diesem Wochenende.

Der Umgang mit Farben, ob spielerisch oder meditativ, bewusst oder unbewusst, ist eine der sanftesten Techniken, die eigene Persönlichkeit zu entdecken und (neu) zu entwickeln. Es ist eine Möglichkeit, uns von Blockaden zu befreien und Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern. In diesem Kurs lassen die Teilnehmenden Farben bewusst in sich und auf sich wirken. Für die Übungen sollte lockere Kleidung getragen und eine Decke und warme Socken mitgebracht werden.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 09.05.2014, 18:45 bis 22.00 Uhr, und Samstag, 10.05.2014, 9.00 bis 16.00 Uhr.

Der Kurs mit Kursnummer 1004 umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 5,00 Euro. 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“, Lessingstraße 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 oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Saucen: VHS lädt ein zum Kochkurs

Die VHS lädt ein zum Kochkurs „Mit Profis in der Küche: Saucen“.

Saucen sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Gerichts und bestimmen seinen Charakter und Geschmack. Was wäre fein Gegrilltes oder ein deftiger Braten ohne Sauce? Die Grundlage für unterschiedlichste Saucen bildet die sogenannte „Grundsauce“. Sie kann mit verfeinernden Zutaten geschmacklich abgerundet und dem jeweiligen Gericht angepasst werden.

Um hierfür Tipps und Kniffe zu erlernen, bietet die Volkshochschule Bergkamen am Freitag, den 09.05.2014, von 17:30 bis 21:15 Uhr den Kurs „Mit Profis in der Küche: Saucen“ an.

Dozentin Brigitte Honerpeick, Bergkamens „Chutney Queen“, wie sie vom WDR betitelt wurde, erläutert an diesem Abend, was

eine gute Sauce ausmacht. „Die Teilnehmenden erstellen in diesem Kurs eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können“, sagt Honerpeick. „Zudem wird in der Gruppe aus der Grundsauce passend zur Grillsaison unter Zugabe weiterer Zutaten eine leckere fruchtige Sauce hergestellt. Wir machen ein bisschen mehr Theorie als in den VHS-Kochkursen üblich, aber auch der praktische Teil kommt nicht zu kurz.“

Der Kurs mit Kursnummer 0712 kostet 15,00 €. Zudem wird eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € erhoben, in der die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Saucen enthalten sind.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung 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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs Tabellenkalkulation mit MS Excel für Fortgeschrittene

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich über die Grundlagen hinaus mit den weiterführenden Funktionen dieses Programms

beschäftigen möchte, der ist in dem VHS-Kurs „MS Excel 2010 – Erweiterte Funktionen für Fortgeschrittene“ (Kursnummer 5203) richtig aufgehoben

Der VHS-Kurs findet am Freitag, den 09.05.2014, von 18:30-21:30 Uhr und am Samstag, den 10.05.2014, von 09:30-13:00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und 18,40 € kostet. „Wir üben unter anderem die Anwendung von verschachtelten WENN-Funktionen und weiteren Funktionen, wir arbeiten mit benutzerdefinierter Sortierung und Teilergebnissen, Filtern und einem benutzerdefinierten AutoFilter und wir beschäftigen uns mit der Ansicht, mit dem Einrichten eines Zellschutzes und dem Aufheben eines Dokumentschutzes“, erläutert Dozent Marcus Garand die Kursinhalte. „Die Teilnehmenden müssen die Grundlagen von MS Excel 2010 bereits beherrschen, um diesem Kurs gut folgen zu können.“

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung 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-Kurs „Entspannung lernen“ zeigt, wie es geht

Gut erholt kommen viele Berufstätige aus dem Osterurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Tagen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen. Das muss nicht sein. Mit Hilfe von einfachen aber wirkungsvollen Übungen kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet direkt nach den Ferien am 28.04.2014 um 18:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ den Kurs „Entspannung lernen“. In diesem VHS-Kurs erlernen die Teilnehmenden in 32 Unterrichtsstunden verteilt über 8 Wochen die Grundlagen diverser Entspannungstechniken. Konkret werden Anleitungen gegeben für Atemübungen, Muskelentspannungsübungen, Bewegung mit Musik, geführte Fantasiereisen, Körperwahrnehmungen, Meditationen und Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen. „Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und gelassenes Lebens- und Wohlgefühl ein.“, erläutert Kursleiterin Gabriele Meinke. „Die Methoden, die ich vermittle, kann man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben.“

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3104 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 64,00 € 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online

können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Google+ Praxisworkshop der VHS Bergkamen.

Zielgerichtete Veröffentlichungen und Videokonferenzen über google+; ein VHS-Kurs zeigt, wie es geht.

Haben Sie einen eigenen google+ Account oder möchten Sie sich einen solchen einrichten? In einem sehr praxisorientierten Workshop der Volkshochschule Bergkamen wird am Mittwoch, den 07.05.2014, von 18:00-21:15 Uhr entsprechendes Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. „Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen google+ Account nutzen möchten und dazu Hilfestellung benötigen“, sagt Dozentin Karen Falkenberg.

„Mit google+ kann man individuelle Personenkreise festlegen und dann zielgerichtet Informationen wie Texte, Fotos, Videos, Links oder Veranstaltungen veröffentlichen. Auch Videokonferenzen über google+ Hangouts sind interessant. Dieses alles werden wir uns im Kurs ansehen und ich gebe den Teilnehmenden viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Wir kontrollieren im Kurs auch bestehende Accounts und optimieren diese bei Bedarf. Dabei lenke ich das Augenmerk auf wichtige Einstellungen und auf das Erscheinungsbild.“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses sollten im Umgang mit dem PC sicher sein.

Dieser Kurs mit Kursnummer 5110 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs „Bewerbungen schreiben – speziell für Frauen“

Die VHS Bergkamen bietet ab 30. April einen Kurs an, der speziell für Frauen gedacht ist.

Für Frauen, die zum Beispiel nach einer Familienpause wieder im Arbeitsmarkt Fuß fassen möchten, liegt die erste Hürde oftmals in der Erstellung einer zeitgemäßen Bewerbung. „Die letzte Bewerbung ist manchmal über zehn Jahre her“, sagt Patricia Höchst, die bei der Volkshochschule Bergkamen für den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortlich ist. „In dieser Zeit hat sich viel verändert.“

In dem Kurs „Bewerbungen schreiben – speziell für Frauen“ lernen Interessierte ab dem 30. April an zwei Mittwochvormittagen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ bei der Dozentin Jutta Miegel-Ibi? verschiedene Möglichkeiten kennen, eine Bewerbung zu erstellen. Besprochen werden unterschiedliche Arten von Lebensläufen, der sinnvolle Aufbau

eines Bewerbungsschreibens und die ansprechende Gestaltung der dritten Seite und des Deckblatts. Die Dozentin zeigt teilnehmenden Frauen insbesondere auf, wie sie mit ihren scheinbaren Defiziten umgehen, die eine Familienphase mit sich bringt, und wie Sie diese positiv darstellen können. „Frauen fühlen sich in einer reinen Frauengruppe beim Lernen oftmals wohler“, stellt Patricia Höchst fest. „Daher ist es gut, hier zielgruppenspezifische Angebote zu machen.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5902, der sechs Unterrichtsstunden umfasst und 13,80 € kostet, 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 oder vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS lädt ein zum Facebook-Praxisworkshop

Die VHS Bergkamen zeigt in einem Kurs, wie man sich sicher im Sozialen Netzwerk „Facebook“ bewegt.

Haben Sie eine eigene Facebook-Seite oder möchten Sie sich eine solche einrichten? In einem sehr praxisorientierten Workshop der Volkshochschule Bergkamen wird am Mittwoch, den 30.04.2014, von 18:00-21:15 Uhr entsprechendes Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. „Der Kurs richtet

sich an diejenigen, die einen Facebook-Account oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen“, sagt Dozentin Karen Falkenberg. „Zusätzlich gebe ich den Teilnehmenden viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Wir kontrollieren im Kurs auch bestehende Accounts und optimieren diese bei Bedarf. Dabei lenke ich das Augenmerk auf wichtige Einstellungen und auf das Erscheinungsbild.“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses sind sollten im Umgang mit dem PC sicher sein.

Dieser Kurs mit Kursnummer 5109 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 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 oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS zeigt, wie es geht: Modernes Backwerk in ausgefallener Optik

Die aktuellen Backtrends aus den USA, England und Holland kehren auch in die heimischen Küchen ein. Alle diejenigen, die gerne backen und naschen, können in dem VHS-Kurs „Aktuelle Backtrends – Cupcakes, Cakepops und Fondanttorten“, der am 10. April von 17:00-21:30 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-

Gesamtschule stattfindet, lernen, wie man einfache Fondanttorten, leckere Cupcakes und ausgefallene Cakepops zubereitet und verziert.

„Dieses besondere Backwerk sieht einfach klasse aus“, sagt Dozentin Sinah Wache. „Gerade auch Jüngere lieben es.“ Die Kurskosten für diesen Kurs mit Kursnummer 0710 betragen 18,00 € zuzüglich einer Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 €. Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung 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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kochkurs „Frische Frühlingsküche“: Spargel, Bärlauch & Co.

Die VHS bietet am 8. April einen Kochkurs an. Dabei geht es um „Frische Frühlingsküche“, also auch um Spargel, Bärlauch & Co.

Beim Anblick der erblühenden Natur draußen freut man sich auf frisches Gemüse, junge Kartoffeln, Spargel und frische Kräuter wie Bärlauch oder Kerbel. Dozentin Claudia Lindemann bietet am 8. April von 18:00 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule über die VHS Bergkamen einen Kochkurs mit

dem Titel „Frische Frühlingsküche“ an.

„An diesem Abend bereiten wir aus den Zutaten, die für diese Jahreszeit typisch sind, köstliche Vorspeisen und Salate, Hauptgerichte, Suppen und Desserts zu, die auch zu Hause leicht nach zu kochen sind“, sagt Dozentin Claudia Lindemann.

„Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln, übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung“, sagt Patricia Höchst, die den Bereich „Ernährung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung, Informationen zu Herkunft und Zusammensetzung von Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam zu kochen und das Ergebnis anschließend genussvoll zu verspeisen.“

Die Kurskosten betragen für diesen Kurs mit Kursnummer 0708 15,00 € zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die abhängig vom aktuellen Preisniveau für die frischen Zutaten zwischen 8,00 € und 15,00 € betragen wird. Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung 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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS-Fotokurs im Selbstversuch: Das Stativ wird zur Gefahrenquelle für völlig Unbeteiligte

Der Weg ist das Ziel, lautet ein Sprichwort. Das denken sich wohl auch die milde lächelnden Nachbarn, als ich mich mit Stativ, Einbein, Kamerarucksack, Kaffeebecher und Umhängetasche auf dem Weg zum Auto fast selbst erschlage.



Dent Teilnehmern des VHS-Fotokurses entging natürlich nicht der Regenbogen, der in der Region zum Objekt zahlreicher Hobbyfotografen wurde. Auf Facebook gab es am Wochenende eine nicht enden wollende Sammlung. (Fotos und Fotogalerie: Katja Burgemeister)

Dabei will ich nur eins: Aus meiner nicht vorhandenen Nachtfotografie eine sichtbare machen. Der nagelneue Kurs „Architektur- und Nachtfotografie“ bei der Kamener Volkshochschule soll’s richten. Herr Wohlrab, ich komme!

Die blauen Flecken halten sich in Grenzen, als ich tatsächlich trotz 50 Kilo Übergepäck und atemlos vor dem Dozenten stehe. Vielleicht hätte ich das unendlich teure Stativ doch mehr als ein Mal ausprobieren sollen, statt es nur ängstlich seit Jahren anzustarren. Dann hätte ich auch auf dem kurzen Weg zum Gebäude am Geist nicht unzählige unschuldige Passanten damit gerammt. Die kurzzeitige Euphorie wird umgehend in Asche verwandelt. Mein einziges Nachtbild, stundenlang mit Blende und Belichtungszeit austariert, entlockt dem Fachmann nur ein leicht entgeistertes: „Ein gutes Beispiel dafür, dass man nicht zu spät fotografieren und durchaus längere Belichtungszeiten wählen sollte.“

Schonungslose Aufdeckung individueller Fehler



Na gut, dafür bin ich ja schließlich hier. In der Vorbesprechung sollen die individuellen Fehler aufgedeckt werden. Das ist schon mal gelungen. Ich verliere mich rettungslos in den Millionen Menü-Funktionen meiner noch relativ neuen Kamera, um parallel zu den jetzt folgenden Erläuterungen des Fotografen dem Geheimnis von ISO, ASA, Belichtungskorrektur und Belichtungsreihen auf den Grund zu gehen. Zwei Stunden hat es im Vorfeld bereits gedauert, bis die 300 Schrauben, Hebel und Schalter so eingestellt waren, dass die Fernauslösung tatsächlich funktionierte. Vielleicht wäre ein Grundkurs doch

besser gewesen?

Die Hoffnung stirbt zuletzt: Soll die Praxis ausgleichen, was in der Theorie fehlt. Auf dem Weg zum Marktplatz zeigt mir eine fürsorgliche Kursteilnehmerin, wie ich mich und meine Umwelt nicht mit dem Stativ unnötig lebensgefährlich bedrohe. Ich entdecke voller Verzückung ungeahnte Schrauben, Hebel und Griffe, die das vermeintlich sperrige Ding in ein gelenkiges Wunderwerk verwandeln. Schade nur, dass in dem Moment ein Platzregen mit Hagel mich und die Technik fast ertrinken lässt. Gerade wieder mittels diverser Tücher und Lappen getrocknet, reißt der schwarze Himmel auf und eine fulminante Sonne taucht die menschenleere Bummelzone in ein irrwitzige gelbes Licht. Dumm, dass ich die Belichtungszeit zu lang oder viel zu kurz einstelle und den richtigen Moment verpasse.

Es gelingen nur noch Momentaufnahmen



Die neun übrigen Kursteilnehmer machen inzwischen fulminante Aufnahmen von einem gigantischen Regenbogen, der sich über den Marktplatz spannt. Bis ich alles aufgebaut habe, ist er längst weg. Dafür machen sich Halsschmerzen breit, da ich immer noch klitschnass bin und die Temperaturen binnen zwei Minuten um 10 Grad gesunken sind. Zum Glück habe ich Handschuhe mit, sonst wären die Wolkentürme über der Sparkasse, die düstere Stimmung am Hertiehaus oder die Lichtspiele am schiefen Turm anderen überlassen gewesen. Vor lauter Niesen gelingen mir ohnehin nur noch Momentaufnahmen.

Am Abend habe ich eine ausgewachsene Erkältung, als ich die Ergebnisse am Computer sichte. Dort tun sich Welten auf. Nicht nur den Regenbogen habe ich wie durch ein Wunder doch noch

eingefangen. Ganz unfreiwillig tauchen in den Bildern Effekte auf, von denen ich keine Ahnung habe, wie sie dort hingekommen sind. Dem Referenten entlocken sie am zweiten und letzten Kurstag zur Abschlussbewertung immerhin ein freundliches: „Das sieht interessant aus.“ Immerhin: Auf meinen Fotos ist jetzt statt tiefster Schwärze tatsächlich etwas zu erkennen. Und ich habe ungeahnte Möglichkeiten entdeckt. Wie war das noch? Ach ja: Der Weg ist das Ziel… Dunkelheit, ich komme!

von Katja Burgemeister









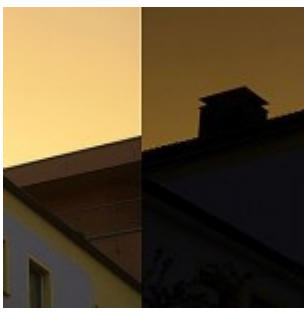



DEPOT

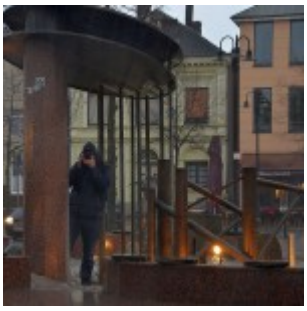


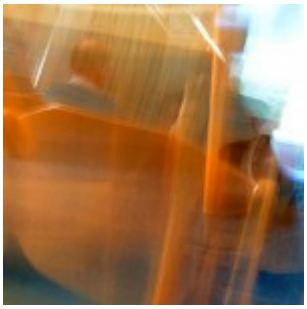


























Zeig was Du kannst: Plätze frei im VHS-Kurs zur Bekämpfung der Prüfungsangst

Viele Schülerinnen und Schüler sehen in diesen Tagen mit Sorge ihren Abschlussprüfungen entgegen. Bauchschmerzen und Blackouts in der Prüfungssituation kennen viele. Aber man kann

sich gezielt auf diese Situation vorbereiten, um gut damit fertig zu werden“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet.

„Daher bieten wir einen Workshop zur Bekämpfung der Prüfungsangst an.“ Am Samstag, 5. April, findet von 10 bis 16 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen der Kurs „Zeig was du kannst! Prüfungsangst überwinden – sich sicher fühlen“ statt. In diesem Kurs 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.

Wichtig ist die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit!

„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.“

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.