



Match!
Pflanzenfertige Rezepte dürfen von diesem Buch zwar nicht erwartet werden, doch das Buch «Match!» unterstützt die Leserin zumindest darin, die Spielregeln für das berufliche und private Leben zu definieren

und zielbewusst umzusetzen. Für Menschen, die in Job und Partnerschaft gefordert sind. «Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt», Franziska Bischof-Jäggi, A+O des Wissens, Fr. 49.80.

ALLEIN ERZIEHEN QUALIFIZIERT FÜRS BERUFSLEBEN!

Allein erziehende Mütter – an diese richtet sich der Kurs – müssen Fähigkeiten an den Tag legen, die höchsten Managementansprüchen genügen würden. Das glauben manchmal nicht einmal die Einelfrauen selber. Genau deshalb organisiert der SVAMV Müttern Sommerferienkurse für berufliche und persönliche Weiterbildung. Der Kurs «Standortbestimmung – eine Kompetenzbilanz» führt den Frauen vor Augen, wie Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität, Belastbarkeit und Zeitmanagement sie für das Berufsleben qualifizieren. Der Kurs «Kommunikation» trainiert die Sicherheit in der mündlichen Kommunikation für den Alltag, den Beruf und das Auftreten in der Öffentlichkeit. Parallel zu den Kursen verbringen die Mütter mit ihren 4- bis 10-jährigen Kindern erholsame Ferientage. Die Kinder werden während der Kurszeiten von Fachpersonen betreut.

Daten: «Standortbestimmung» 9. bis 15. Juli, «Kommunikation» 30. Juli bis 5. August. Ort: Laax. Kosten: 550 Franken pro Familie (Reduktionen sind möglich). Auskunft und Anmeldung: SVAMV Schweizerischer Verband allein erziehender Mütter und Väter, 031 351 77 71, info@svamv.ch, www.svamv.ch



Weiterbildung in der Familienphase

Sind Sie als Mutter von noch kleinen oder schon grösseren Kindern voll zu Hause engagiert oder bereits teilzeitberufstätig? Fühlen Sie sich manchmal beruflich isoliert oder «weg vom Fenster»? Oder haben Sie einfach Lust, mit anderen Frauen gemeinsam Perspektiven für Ihre Zukunft zu entwickeln? Dann wäre der Lehrgang des Bildungszentrums für Erwachsene allenfalls etwas für Sie. Ziel des Kurses ist es, die persönliche Kommunikationsfähigkeit und Lerntechniken zu verbessern, mit Stresssituationen besser umzugehen, eine Zukunftsperspektive für Familie und Beruf zu entwickeln, individuelle Bildungslücken zu füllen und – nicht zuletzt – das Selbstvertrauen zu stärken.

Der Lehrgang dauert 2 Semester, je 1 Tag/Woche. Die Kurszeiten für den Lehrgang Herbst 2006 finden ab 27. Oktober jeweils am Freitag, 9 bis 16.30 Uhr statt. Anmeldeschluss ist der 14. Juli 2006. Die Kurskosten belaufen sich auf Fr. 1310.– pro Semester, zuzüglich Fr. 50.– pro Semester für Lehrmittel. Informationsveranstaltung am Mittwoch, 7. Juni 2006, 16.30 Uhr, im Bildungszentrum für Erwachsene, Riesbachstrasse 11, Zürich. Weitere Infos unter 044 385 83 88 oder www.eb-zuerich.ch



BITTE LACHFALTEN LEGEN

Die Doppel- und Dreifachbelastung von berufstätigen Müttern und Vätern zerrt manchmal ganz schön an den Nerven. Umso wichtiger scheinen die kleinen Entlastungstricks, um sich beim täglichen Wettlauf zwischen Küche, Kind und Karriere etwas zu schonen. «Lachen ist

die beste Medizin» mag zwar eine Binsenwahrheit sein, dennoch ist das Körnchen Wahrheit in der Redewendung wissenschaftlich belegt. Denn:

- Die Atmung wird angeregt und dadurch verbrauchte durch sauerstoffreiche Luft ersetzt.
- Der Herzschlag beschleunigt sich kurz, um sich gleich darauf deutlich zu verlangsamen und so den Blutdruck zu senken.
- Die Muskulatur entspannt sich und die Durchblutung wird angekurbelt.
- Stresshormone werden abgebaut und die Verdauungsdrüsen stimuliert.

QUELLE: «NIE MEHR STRESS IM JOB. 100 TIPPS FÜR ENTSPANNTES ARBEITEN», ELKE POHL, BW VERLAG