

Geteilte Zeit ist doppelte Zeit

Beruf, Familie, Freunde, Hobbys und jetzt noch Weiterbildung – das kann zu viel werden. Ein Abbruch würde aber nicht nur finanzielle Einbussen bringen, er würde auch am Selbstwert nagen. Schaffen Sie deshalb eine optimale Ausgangslage.

Vorfreude prägt den Start einer Ausbildung ebenso wie die Ahnung, dass Durchhänger sie ins Stocken bringen können. Erkennen Sie mögliche Probleme schon vor der Weiterbildung! Entwerfen Sie Lösungsstrategien; Sie erhöhen damit Ihre Motivation und die Chance auf einen erfolgreichen Abschluss.

Vom Umgang mit der Zeit: Ihr Leben ist alles andere als langweilig. Beruf und Alltagspflichten, Kinderbetreuung, Hobbys und Beziehungspflege, all das braucht Zeit und Energie. Und: In ein volles Glas Wasser kann man auch mit Druck nicht mehr Wasser bringen. Wenn Sie sich zu einer Weiterbildung entschliessen, müssen Sie die nötigen Zeitfenster schaffen. Dazu ist wichtig zu wissen, wie und wofür Sie heute Ihre tägliche Energie einsetzen und welche Prioritäten Sie haben. Führen Sie darum während mindestens zwei Wochen mit durchschnittlicher Belastung ein Zeittagebuch (siehe Vorlage auf dieser Seite). Danach können Sie entscheiden, wo Sie die Zeit für Ihre Ausbildung herholen können und wollen.

Bildungszeitmodelle: Die richtige Wahl hat Einfluss auf Ihre Zufriedenheit wie auch auf den Erfolg. Es gibt folgende Modelle:
 → **Vollzeit:** Dafür müssen Sie Ferien opfern, unbezahlten Urlaub nehmen oder die Zeit zwischen zwei Jobs nutzen.
 → **Teilzeit:** Sie reduzieren Ihre Arbeitszeit und/oder wenden Ihre Freizeit für die Weiterbildung auf.
 → **Fernstudium:** Sie absolvieren Ihr Studium unabhängig von fixen Unterrichtszeiten in Ihrer Freizeit (www.fernuni.ch).
 → **Module:** Sie absolvieren Ihre Zusatzausbildung Schritt für Schritt in Modulen, die Sie selber auswählen. Mehr Info auf www.moduqua.ch.
 → **Im Ausland:** Neben der Weiterbildung dient ein Aufenthalt in einer anderen Kultur und Mentalität Ihren Fremdsprachkenntnissen – und unterstützt Ihre Persönlichkeitsentwicklung (www.berufsberatung.ch, «Suche», «Ausland»).

Weitere Modelle: Daneben gibt es zahlreiche Möglichkeiten, diese Modelle zu verbinden: Man kann ein Modul in den Ferien absolvieren, ein anderes als Fernstudium, kombiniert mit Unterrichtsblöcken; man kann mit reduziertem Arbeitspensum die ersten Semester absolvieren und für die Prüfungszeit eine Auszeit beantragen. Bei allem gilt: Versuchen Sie Ihren Arbeitgeber zu motivieren, Arbeitszeit für Schulbesuche und zum Lernen zur Verfügung zu stellen.

Soziales Netz: Eine umfassendere Weiterbildung betrifft auch Ihr Umfeld. Vielleicht müssen Sie Aufgaben, die Sie bisher erledigen konnten, delegieren. Vielleicht steht

für Familie und Freunde weniger Zeit zur Verfügung. Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber, wie Sie die Beziehung auch mit weniger Zeit pflegen möchten. Legen Sie ein Frühwarnsystem mit Notfallszenario fest – es wäre schade, wenn der erfolgreiche Abschluss Ihrer Ausbildung das Ende einer langjährigen Partnerschaft bedeuten würde.

Deshalb sollten Sie auch ausserhalb der Familie nach Verbündeten suchen, die Ihnen helfen, wenn Sie mit dem Lernstoff nicht klarkommen, durchhängen oder alles hinschmeissen möchten. Und vergessen Sie eins nicht: nach Ihrem Abschluss das Riesenfest für alle. ■

Zeittagebuch Was tue ich wo? Wie lange? Und mit wem?



Eines ist sicher. Auch Ihr Tag hat nur 24 Stunden. Tragen Sie ein, wann Sie welche Zeit mit wem beziehungsweise bei welcher Tätigkeit verbringen.

Tätigkeit	Mo	Di	usw.
Familie/Partnerschaft	_____	_____	_____
Beruf (inklusive Arbeitsweg)	_____	_____	_____
Essen	_____	_____	_____
Haushalt und Garten	_____	_____	_____
Freizeit/Erholung (Hobby, Freunde)	_____	_____	_____
Schlafen	_____	_____	_____
Total 1	24 Std.	24 Std.	24 Std.
Weiterbildung (inkl. Weg, Vorbereitung, Nachbereitung, Prüfungen, Abschlussarbeit)	_____	_____	_____
Total 2	_____	_____	_____

Diskutieren Sie das Ergebnis mit Ihrem Partner oder in der Familie. Suchen Sie einen Konsens und halten Sie sich daran. Informationen und Beratung zur Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit erhalten Sie bei der Fachstelle UND: www.und-online.ch.



AKAD INDIVIDUELL
Lernen, waswiewovann Sie wollen.

**Freitagnacht, 2 Uhr.
Zu wach zum Schlafen.
Zeit, sich in etwas
Neues zu vertiefen.**

Mit AKAD Individuell erschliesse ich mir neue Welten: Sprachen, Literatur, Wirtschaft, Recht, Mathematik, Natur- und Geisteswissenschaften, Persönlichkeitsbildung. Flexibel und unabhängig.

Interessiert? Wir beraten Sie gerne:
T 044 368 21 50, individuell@akad.ch www.akadindividuell.ch

AKAD Individuell – ein Angebot der Kalaidos Bildungsgruppe Schweiz

Möchten Sie die eigenen Ressourcen des künstlerischen Ausdrucks erweitern? Suchen Sie die Verknüpfung von Musik und Bewegung, Poesie, bildnerischem Gestalten und Theater?




**Kunst- und Ausdruckstherapie
Bildung und Beratung als Kunst**

Intermediale Ausbildungen

Für AdressatInnen mit künstlerischer, sozialer, pädagogischer oder therapeutischer Vorbildung.

Interessiert? Institut ISIS, Forchstrasse 106, CH-8032 Zürich
Tel. 044 382 33 09, E-Mail: egis-isis@access.ch
<http://www.egis.ch/isis>

Aarau 062 544 00 24 Luzern 041 220 19 33
Basel 061 227 96 00 Schönbühl 031 858 12 12
Bern 031 330 20 10 St. Gallen 071 288 90 81
Kloten 044 800 77 00 Zürich 044 448 43 43



WISS
WIRTSCHAFTSINFORMATIKSCHULE SCHWEIZ

Informatikbildung für Einsteiger, Umsteiger und Aufsteiger

- ▼ dipl. Wirtschaftsinformatiker/in HF
- ▼ Projektmanagement oder Service-Management NDS-HF
- ▼ Informatiker/in mit eidg. Fachausweis oder Diplom
- ▼ Organisator/in mit eidg. Fachausweis
- ▼ SiZ, ECDL, IPMA und CompTIA
- ▼ Informatikausbildung mit Lehrabschluss
- ▼ Basislehrjahr Informatik

Weitere Informationen, auch zu den Infoabenden, erhalten Sie unter www.wiss.ch oder in einem unserer Ausbildungszentren.

WISS – eine Stiftung der Kalaidos Bildungsgruppe Schweiz

GAM/eugemed
Fachschulen für
Naturheilkunde
& Energiearbeit
in Zürich, Bern, Chur

Die Schule bildet aus in:

- Naturheilpraktiker
- Energie-Ganzheitstherapeut
- klassische Homöopathie
- Ernährungsheilpraktiker
- Pflanzenheilpraktiker, uvm.

081 / 285 16 10
www.gamfachschulen.ch



EUROCENTRES
Language Learning Worldwide

4 Wochen Sprachkurs in Perth,
20 Lektionen pro Woche, CHF 784.–
ohne Unterkunft und Anreise.

Sprachkurse weltweit!
Bestellen Sie den neuen Eurocentres Gratiskatalog.
Anmeldung und Information:
Eurocentres, Seestr. 247, 8038 Zürich
Gratis Nummer 0800 855 875
team-ch@eurocentres.com

**Wir setzen alles daran, dass Sie
grosse Fortschritte machen!**

www.eurocentres.com




WEFA
Weiterbildung für den Arbeitsmarkt
Nächste Kurse für Frauen in Zürich

**Wiedereinstieg in den
kaufmännischen Bereich**
Kursdauer: 11 Wochen, halbtags
Kursbeginn: 31. Oktober 2005

Wiedereinstieg in den Pflegebereich
Kursdauer: 17 Tage in 6 Monaten
Kursbeginn: 10 November 2005

Detailprogramme:

WEFA Gessnerallee 36, 8001 Zürich
Tel. 043 244 91 91
Mail: info@wefa.ch / www.wefa.ch

Freude am Lernen!



ZbW – die Leistungsschule.
Das ZbW bietet als eidgenössisch anerkannte Höhere Fachschule eine breite Palette von Lehrgängen an (nebenberufliche und Vollzeit), die auf eidg. Fachausweise, höhere eidg. Diplome und den eidg. anerkannten Titel «Dipl. Techniker/in HF» vorbereiten.

In der Ostschweiz exklusiv am ZbW:
SAWI-Lehrgänge in Marketing, Verkauf und Kommunikation, u.a.:

- Key-Account-Management mit Dr. Pius Küng
- Product-Management mit Manfred Lüttgens
- Verkaufskordinatorator/in
- Marketingplaner/in

ZbW Zentrum für berufliche Weiterbildung
9015 St.Gallen, Telefon 071 313 40 40
www.zbw.ch, info@zbw.ch

sawi
Partnerinstitut
www.sawi.com