

# Computerkurse

## exklusiv für Frauen

Bei frauen-art im alten Fabrikli in Unterottikon gibt es seit Mai 2005 ein ganz spezielles Angebot: Computerkurse exklusiv für Frauen in Kleingruppen. Karin Eschmann aus Fischenthal will mit diesen Kursen Frauen die Angst vor dem Computer nehmen. So können Frauen unter sich den stressfreien Umgang mit diesem Gerät lernen. Es sind fünf Computer vorhanden, und Karin Eschmann hat für alle Fragen der Teilnehmerinnen Zeit. Gemischte Gruppen werden auf Anfrage ebenfalls unterrichtet.

Karin Eschmann arbeitete bei Zürichwerk Bubikon in der Administration und als PC-Supporterin und wurde bereits hier von vielen Kolleginnen angefragt, ob sie ihr Wissen am Computer nicht weitergeben könnte. Als ihre jüngste Tochter ihren Lehrvertrag unterschreiben konnte, hatte sie das Gefühl, jetzt sei die Zeit für einen Neuanfang gekommen und sie besuchte die Berufsberatung. Das Resultat war, sie könnte sich zur Kursleiterin/Ausbilderin weiterbilden. Was lag also näher als das Unterrichten am und für den Computer.

Das Frauenseminar Bodensee bot nun einen Kurs zur Kursleiterin/Ausbilderin SVEB-Zertifikat 1 an. Im November 2004 startete sie nun mit diesem Lehrgang. 150 Praxisstunden sind jedoch für das Zertifikat nötig, sodass Karin Eschmann bereits Kurse anbot. In der Kunstschule Wetzikon, welche sie auch besuchte, fand sie einen Partner, welcher einen Raum mit Computern zur Verfügung stellen konnte. Mit einem «Eingesandt» im Zürcher-Oberländer begann dann das Abenteuer, und es meldeten sich die ersten Kursteilnehmerinnen an.

### Das alte Fabrikli

Bereits im Mai 2005 wurde ihr das alte Fabrikli in Unter-Ottikon angeboten, und sie entschied sich für diesen grosszügigen, hellen Kursraum im dritten Stock. Zuerst war sie mit einer Kollegin von der Kunstschule in diesem Raum und hatte zwei Drittel des Raumes für ihre Kurse. Der Rest diente immer noch als Kunstatelier.

Begonnen wurde mit einfachen Mitteln, wie Festbänken als Tische für ihre Computer. Beim Hauseingang machte als Erstes eine orange Plache auf die

Kurse aufmerksam, und viele Frauen fanden den Weg wegen dieser Plache und der Mundpropaganda zu ihr.

Frauen, ganz ohne Kenntnisse, werden im Kurs PC-Praxis 1 für Einsteigerinnen geduldig mit dem PC vertraut und lernen die ersten Schritte am Computer. In Zusammenarbeit mit Pro Senectute stehen Spezialkurse für Seniorinnen auf dem Programm. Es werden Wordbasis-kurse und Weiterbildung im Word angeboten. Paint, Word und Powerpoint sind weitere Angebote. Kurzeinführung im Excel ist geboten, und das Internet kann kennengelernt werden. Ein Fotobearbeitungskurs und eine Einführung ins Office 2007 sind in Vorbereitung.

### Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

Neben der Ausbildung als Kursleiterin/Ausbilderin machte sie beim Frauenseminar Bodensee auch eine Ausbildung als Kursleiterin für Selbstbewusstseins-training. Hier lernte sie Silvia Müller-Lässer kennen, welche die gleiche Ausbildung mit Zertifikaten abschloss. Gemeinsam beschlossen sie, auch den Kurs «Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust» speziell für Frauen im Fabrikli anzubieten. Im Kurs wird aufgezeigt, wie das angeborene starke Selbstbewusst-

sein im Laufe des Lebens ins Wanken geraten kann. Mit diesen Erkenntnissen schreiten Sie handelnd in die Zukunft. Sie gewinnen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen.

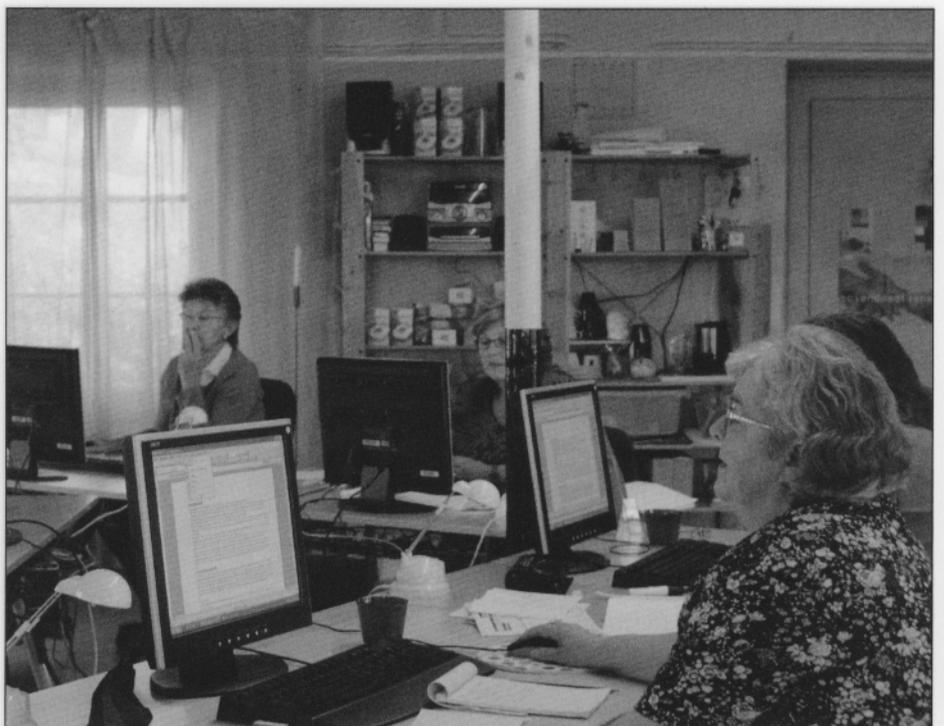
### Die Kursziele lauten:

- Freundschaft mit sich schliessen
- selbst und sicher in allen Lebenssituationen
- eigene Werte und Kraftquellen entdecken und stärken

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, welche sich einen Schritt näher kommen und mehr Selbstbewusstsein erlangen wollen. Eine Teilnehmerin schrieb nach dem Kurs: «Ich darf sagen, dass mein Auftreten sicherer ist, dass ich mich stärker fühle und mutiger bin, zu wichtigen Themen persönlich Stellung zu nehmen.» Dies zeigt auf, dass sich der Mut zur Anmeldung lohnt.

Zu erreichen ist Karin Eschmann unter [www.frauen-art.ch](http://www.frauen-art.ch), wo man sich auch für Kurse anmelden kann und alle Preise ersichtlich sind. Wer noch keinen Computer besitzt, kann natürlich auch das Telefon benutzen. Natel 079 742 69 93 und Telefon 043 244 55 05.

Käthy Stimmemann



Grüninger Frauen im Computerkurs.