



<https://biz.li/4sop>

# TEILZEITBILDUNGSURLAUB UND "BACK TO WORK"-KURS VON COACHIN FRANZISKA HELMS AN DER VHS HANNOVER LAND

Veröffentlicht am 18.02.2025 um 17:48 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Mental Load, diese nie endende, unsichtbare To-Do-Liste belastet vor allem Mütter erheblich und hat negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit. Wenn nach der Elternzeit der Wiedereinstieg in den Beruf geplant wird, verstärkt sich das Problem oft noch. Die Business Coachin Franziska Helms hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen zu unterstützen und zu bestärken, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben zu gehen. Im März gibt sie zwei Kurse in der Neustädter Geschäftsstelle der vhs Hannover Land, für die noch Plätze frei sind. Im Teilzeitbildungsurlaub "Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben" vom 17. bis 21. März, jeweils von 9 bis 13 Uhr (Kurs-Nr. 251LEB013) wird diese unsichtbare Dimension des alltäglichen Lebens beleuchtet. Gemeinsam mit Franziska Helms gehen die



**Kursleiterin Franziska Helms gibt vor allem Müttern praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand, um den Alltag leichter und erfüllter zu gestalten.**

Teilnehmerinnen der Frage nach, warum Mental Load so belastend ist und welche Rolle die Verteilung von Care-Arbeit sowie unsere Rollenstereotype dabei spielen. Nach der Ursachenforschung widmet Franziska Helms sich den Lösungsmöglichkeiten und hilft, individuelle Strategien zu entwickeln, um die Mental Load im Alltag nachhaltig zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden. Dieser Kurs kann als Intensivwoche oder als Teilzeitbildungsurlaub gebucht werden. An zwei Sonntagen, 15. und 22. März, geht es im Workshop "Back to work für Elternzeit-Rückkehrende" jeweils von 9 bis 13 Uhr um den beruflichen Wiedereinstieg (Kurs-Nr. 251LE2013). Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erwartungen an den Wiedereinstieg, setzen sich mit ihren beruflichen Zielen und ihrer neuen privaten Verantwortung als Elternteil auseinander. Ziel ist es, den Übergang von der Elternzeit in die Erwerbsarbeit zu erleichtern, und dadurch eine resiliente Grundlage für das zukünftige Leben zu schaffen. Dies wird erreicht, indem Erwartungen überprüft, eine Strategie für den beruflichen Werdegang entwickelt, die eigenen Kompetenzen gestärkt und ein Plan für die Vereinbarkeit von Beruf und Familien erstellt wird. Kursleiterin Franziska Helms, die von ihrem Gegenüber oft als empathisch, authentisch und bestärkend beschrieben wird, hat bereits viele Coachings und Workshops gegeben. Für die vhs Hannover Land ist sie aber erst seit kurzem im Einsatz. Hier erklärt sie ihre Motivation: "Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht es, Wissen und praxistaugliche Methoden zu vermitteln sowie Raum und Anregungen für Reflexion zu geben, die spürbare Veränderungen bewirken. Nach der Corona-Pandemie bin ich - wie viele andere - müde von Online-Veranstaltungen. Der persönliche Austausch in Präsenz ist so wertvoll. Die vhs Hannover Land bietet nicht nur schöne Räumlichkeiten, sondern ist auch zentrale Anlaufstelle für alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten." Franziska Helms bringt langjährige Erfahrung aus dem Personalbereich sowie ihre Qualifikationen als systemische und Business Coachin (DBVC), Trainerin (HsH) und Speakerin mit ein. Gleichzeitig kennt sie die Herausforderungen der Mutterschaft und der alltäglichen Vereinbarkeit aus eigener Erfahrung als Mutter von zwei Kindern. Von ihren Workshop-Teilnehmerinnen hört

Helms oft den Satz "Ich muss immer an alles denken - mein Kopf hört nie auf zu arbeiten." Darauf erklärt sie gern, dass genau dies die Mental Load ist - die unsichtbare Denkarbeit, die uns erschöpft und oft als selbstverständlich gesehen wird. Sie bietet ihren Teilnehmerinnen immer an, gemeinsam die Ursachen zu beleuchten, die Mental Load sichtbar zu machen und eine Strategie zu entwickeln, die wirklich zur Frau und ihrem Leben passt - für mehr Leichtigkeit im Alltag. Anmeldungen nimmt die vhs Hannover Land unter Angabe der Kursnummern ab sofort unter Telefon 05032/90144-22, per Mail an [info@vhs-hannover-land.de](mailto:info@vhs-hannover-land.de) oder online auf der Website [www.vhs-hannover-land.de](http://www.vhs-hannover-land.de) entgegen.