



RHETORIK – WIRKSAM AUFTRETEN *

Ein Kurs für neue Präsidentinnen und Leitungsfrauen, die selbstsicher und gewinnend auftreten möchten.

Dieser Kurs vermittelt einfach und motivierend Basiswissen der persönlichen Kommunikation. Du lernst, wie du spielerisch Atmung, Haltung und Stimme einsetzen kannst. Du übst selbstsicheres Auftreten und das Reden in der Öffentlichkeit. Auftreten darf Freude machen!

Leitung	Barbara Eppler Sprechwissenschaftlerin
Datum	Dienstag, 09. September 2025
Zeit	09.15 – 16.45 Uhr
Ort	Kath. Pfarreizentrum Wil Lerchenfeldstrasse 3, 9500 Wil
Kosten	Vorstandsfrauen kostenlos Mitglieder CHF 100.00 Nichtmitglieder CHF 200.00
Bedingung	Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 in Rechnung gestellt.
Anmeldung	Dienstag, 19. August 2025 Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen
Telefon 071 222 45 49 | anlass@frauenbundsga.ch

oder direkt über [Anmeldeformular des SKF](#)

Für freiwillig Engagierte des Frauenbundes sind die Angebote kostenlos. Der Dachverband übernimmt die Kurskosten als Anerkennung der ehrenamtlich geleisteten Arbeit. Anreise und weitere Spesen gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen.

Als Teilnehmerin

- schärfst du die Selbstwahrnehmung für deine Körper-sprache und arbeitest an Haltung, Atem und Stimme.
- trainierst du deine Vorstellungskraft und setzt sie ein für Farbe und Tiefe deiner Rede.
- erhältst du Tipps für eine mühelose Aussprache und klare Betonung.
- lernst du den guten Umgang mit dem Lampenfieber.

Ziele

- Bühne frei! Du lernst, wie du Atmung, Stimme und Körperhaltung beeinflussen kannst, um souverän in der Öffentlichkeit aufzutreten.

Methoden

- Inputs, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Kurzauftritt in geschütztem Rahmen.

*Der Kurs kann als einzelner Tag oder als Teil der modularen Weiterbildung «Führungskompetenz Vereinswesen» besucht werden. Nach dem Abschluss aller sechs Kurse und einem Nachweis von mindestens zwei Jahren Vorstandsarbeit erhältst du das SKF-Zertifikat Führungskompetenz.

Der Kursbesuch kann im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT in digitaler Form erfasst werden, dieses weist Kompetenzen auch für die Berufswelt aus.