



2018

WEITER

BILDUNGS

ANGEBOT

# WEITERBILDUNG

## SKF-KURSE

### 1 Dossier Freiwillig Engagiert

Engagement sichtbar machen – Wichtigkeit und Wertschätzung der Freiwilligenarbeit aufzeigen – Handhabung und Anwendung der Textbausteine des Dossier Generators

**St.Gallen** | Sa 27.01.2018 | 09.15 – 12.30 Uhr  
Leitung: Elsbeth Fischer, Ausbilderin

### 2 *make up!* Selbstbewusst und öffentlich

persönliche *make up!* Haltung und Visionen erkennen – einstehen für eigene Interessen und für solidarisches Handeln – Möglichkeit für sinnstiftendes Engagement und für überzeugendes Auftreten

**Chur** | Di 20.02.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Silvia Planzer, Sprechtrainerin und Schauspielerin  
Regula Ott, SKF Beauftragte für Gesellschaft und Ethik

### 3 Besuchsdienste – «Ich bin da»

als Besuchende ganz da sein, ist ein hoher Anspruch – Übungen, Denkanstösse, Austausch und Reflexion von Erfahrungen

**Rorschach** | Mi 28.02.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Regula Blaser-Imhasly, MAS Palliative Care

### 4 *make up!* Begegnung und Handreichung mit geflüchteten Menschen – von der Idee zum Handeln

Projekte mit und für Geflüchtete kennen lernen, planen oder in schon bestehende Aktivitäten des Jahresprogramms integrieren für ein gelingendes Zusammenleben

**Weinfelden** | Sa 03.03.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Regula Grünenfelder, Dr. theol.

### 5 Vereinsführung Basiskurs ●

Aufgaben, Kompetenzen und Pflichten des Vorstandes – Sitzungen/HV gestalten und leiten – Rolle als Führungsperson – Vereinsrecht/Statuten – Erfahrungsaustausch

**Rapperswil** | Do 15.03.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Cornelia Schinzilarz, Supervisorin BSO

### 6 Öffentlichkeitsarbeit – vielfältig und lustvoll kommunizieren

Voraussetzungen kennen lernen für eine zielgruppenorientierte Kommunikation und wirkungsvolle Medienarbeit – kreative Anregungen erhalten für einen selbstbewussten Auftritt

**Chur** | Do 12.04.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Journalistin

### 7 Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten

Kenntnisse und Sicherheit erlangen, um die Arbeit verantwortungsvoll auszuüben – auch für bewährte Kassierinnen, die ihre Arbeit auf eine neue Basis stellen wollen

**Wil** | Fr 20.04.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Elsbeth Fischer, erfahrene Kursleiterin Vereinsfinanzen

### 8 Aktuariat – kompetent und speditiv

kurz und treffend protokollieren – Protokollarten und Gliederung – Archivierung und Datensicherheit

**Uznach** | Di 01.05.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Susann Gretener Jegge, Erwachsenenbildnerin FA

### 9 Führungskompetenz – stärken und motivieren ●

Vertiefung der Inhalte des Grundkurses Vereinsführung – Ressourcen und Motivation in der Freiwilligenarbeit – Reflexion der Vorstandstätigkeit anhand von Beispielen – Erfahrungsaustausch – individuelle Lösungsfindung

**Weinfelden** | Sa 05.05.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Cornelia Schinzilarz, Supervisorin BSO

### 10 *make up!* Programm planen und gekonnt anbieten

Zielgruppen erkennen und ihre Bedürfnisse wahrnehmen – gemeinsame Angebote erarbeiten und entwickeln – Schritt für Schritt zündende Ideen lancieren und auswerten

**St.Gallen** | Mi 13.06.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Journalistin

### 11 Teammanagement – bewegen und leiten ●

Führungsrollen reflektieren – Teamrollen wirksam in Vorstandsarbeit nutzen – Ressourcen erkennen – Teamentwicklung im Vorstand – Moderation – kreative Moderationstechniken

**Gossau** | Sa 22.09.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Brigitte Warth, Coach- und Kommunikationsfachfrau

### 12 Vorstandsfrauen suchen und finden

Facetten des Vereins und die Attraktivität der Vorstandsarbeit reflektieren – mit aktuellem Angebot, Imagekorrektur und Sichtbarmachen des Engagements selbstbewusst neue Vorstandsfrauen suchen

**Herisau** | Do 27.09.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Christa Camponovo, Beraterin Fachstelle vitamin B

### 13 Konfliktmanagement – handeln und lösen ●

theoretische Kenntnisse zur Konfliktbewältigung – Gefühlsmanagement – Lösungsmöglichkeiten – Ressourcen eines Konflikts – Erfahrungsaustausch bei individuellen Themen

**Chur** | Di 23.10.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Brigitte Warth, Coach- und Kommunikationsfachfrau

### 14 Rhetorik – wirksam auftreten ●

Selbstwahrnehmung der Körpersprache schärfen – Haltung, Atem und Stimme trainieren – selbstsicheres Auftreten und Reden in der Öffentlichkeit üben – Tipps für die mühelose Aussprache und klare Betonung kennen lernen

**Wattwil** | Fr 16.11.2018 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Barbara Eppler, Sprechwissenschaftlerin

# SANGEBOT 2018

## KURSVERMITTLUNGEN

### 15 Coaching für Ortsvereine

Suchen Sie Begleitung im Vorstand? Die Coaches helfen bei aktuellen Fragen, begleiten bei Prozessen und unterstützen in der Lösungsfindung. Ressourcen in der Vorstandsarbeit werden gemeinsam erkannt und geweckt. Der Gemeinschaftsinn wird gestärkt und die Teamentwicklung gefördert.

SKF-Coaches:

Doris Jud, Sonja Schläpfer, Regula Senn, Gabi Stadler

### 16 Präsent im Internet

Sie möchten eine eigene Webseite erstellen und verwalten? Oder Sie wollen schöne Fotoalben selber gestalten? Individuelle Angebote durch den Kursleiter auf Anfrage.

Leitung: Urs Rechsteiner, Informatiker

### 17 Blickwechsel – Schluss mit nörgeln und kritisieren

Kann man nörgeln abgewöhnen? Was braucht es, damit die Atmosphäre untereinander entspannter wird? Durch Impulse von Theres Lechner entdecken Sie Möglichkeiten für einen Blickwechsel!

Leitung: Therese Lechner, dipl. Lebensberaterin

### 18 Wieso ticke ich so?

Weshalb kann ich nicht anders? In einem spannenden Vortrag zeigt die Referentin das menschliche Verhalten im Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung während der Lebensphasen auf.

Leitung: Silvia Zimmermann, Individual-Coach, dipl. Kinesiologin

### 19 Vom Gedankenkarussell zur inneren Freude

60'000 Gedanken kreisen täglich in unserem Kopf! Das Gedankenkarussell dreht sich unaufhörlich und es braucht viel Lebensenergie. Erfahren Sie, wie dieses Karussell entsteht, wie es auf Geist und Körper wirkt und wie man aussteigt.

Leitung: Brigitta Wyss, Psychologin, lic.phil. I

### 20 Da haben wir den Salat

Warum ist Ernährung so kompliziert? Was nährt uns wirklich? Die Referentin blickt hinter die Kulissen der Nahrungsmittelindustrie. Finden Sie den Zugang zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Leitung: Sonja Schläpfer, dipl. Gesundheits-Beraterin GMB

### 21 Bring Farbe in dein Leben

Leuchtende Farben verzaubern und machen gute Laune! Erfahren Sie mehr über die heilsamen Farbschwingungen für den gezielten Einsatz im Alltag.

Leitung: Nicole Solenthaler, dipl. Farbtherapeutin

### 22 Vom genussvollen Unterwegs-sein als Frau

Es ist der Wunsch vieler Frauen, Freude im Frausein zu finden, lebendig und bewusst unterwegs zu sein. Ein Leben lang. Was braucht es, um in den verschiedenen Lebensphasen und im Wechsel der Zeiten genussvoll Frau zu sein?

Leitung: Simone Dudle, Sexualberaterin, Sexualpädagogin

### 23 Ich sage, was mit mir passiert

Haben Sie schon eine Patientenverfügung oder einen Vorsorgeauftrag aufgesetzt? Wer dafür Vorkehrungen trifft, stellt sicher, dass sein Wille weiter gilt bei schwerer Erkrankung, Unfall oder Tod – und erspart den Angehörigen manche Unklarheit.

Kontakt: Thomas Diener, Vorsitzender der Geschäftsleitung  
Stiftung Pro Senectute, St. Gallen  
thomas.diener@sg.prosenectute.ch oder Tel. 071 227 60 06

### 24 Bildung in Partnerschaft und Familie

Unterstützung in der Partnerschaft – Stärkung der Eltern in der Erziehungsaufgabe

Leitung: Matthias Koller Filliger, Madeleine Winterhalter  
Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie im Bistum St.Gallen  
www.pef-sg.ch oder Tel. 071 223 68 66

### 25 Frauen kommen zu Wort

Ein Angebot des Bistums St.Gallen, [www.bistum-stgallen.ch](http://www.bistum-stgallen.ch)

#### Teresa von Avila

on-line zu Gott und zu den Menschen –  
eine Anleitung zum inneren Gebet

Leitung: Priska Filliger Koller, [p.filliger@daju.ch](mailto:p.filliger@daju.ch)

#### Die biblische Judith

eine nicht ganz ungefährliche Frau –  
eine Anleitung zum Mutig sein

Leitung: Anne-Dominique Wolfers,  
[anne-dominique.wolfers@kath-widnau.ch](mailto:anne-dominique.wolfers@kath-widnau.ch)

#### Etty Hillesum

das denkende Herz –

eine Anleitung im Umgang mit den Gedanken

Leitung: Hildegard Aepli, [aepli@bistum-stgallen.ch](mailto:aepli@bistum-stgallen.ch)

## SKF-KURSE

### Modulare Weiterbildung «Führungskompetenz» ●

Das neue SKF Bildungsangebot kommt einem Bedürfnis von Leitungsfrauen nach und bestätigt den Leistungsausweis sichtbar. Die Teilnehmerinnen erlangen vertiefte Kompetenzen im Bereich Vereinsführung Basiskurs, Führungskompetenz, Führungshaltung, Teammanagement, Konfliktmanagement und Rhetorik. Wer alle sechs Module besucht hat und mindestens zwei Jahre Leitungsfunktion im Vorstand ausweisen kann, erhält das SKF-Zertifikat «Führungskompetenz».

Das Modul «Führungshaltung» wird im nächsten Jahr im Kanton Luzern und Schwyz angeboten. Bei Interesse für dieses Modul beachten Sie das SKF-Kursprogramm auf [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch).

Kontakt SKF-Geschäftsstelle:  
Antonia Fuchs, Bildung, [antonia.fuchs@frauenbund.ch](mailto:antonia.fuchs@frauenbund.ch)

### Kosten

Für freiwillig Engagierte des SKF sind die Angebote kostenlos. Der Dachverband übernimmt die Kurskosten als Anerkennung der ehrenamtlich geleisteten Arbeit. Einzelmitglieder bezahlen CHF 100.–, Nichtmitglieder CHF 120.–. Anreise, Kost und Logis gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen.

### Anmeldung

bis 14 Tage vor Kursbeginn. Die Anmeldungen sind verbindlich und werden nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Kursteilnehmer erhalten 7 Tage vor Kursbeginn eine Bestätigung.

### Abmeldung

Bei Abmeldung später als 5 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

### Durchführung

Kommt ein Kurs nicht zustande, werden die bereits angemeldeten Teilnehmer spätestens 7 Tage vor Kursbeginn informiert.

### Kursleiter

Informationen zu den SKF-Kursleiterinnen finden Sie auf der Webseite [www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)

## KURSVERMITTLUNGEN

Das Verbandssekretariat vermittelt die ausgesuchten Referenten für Kurse oder Vorträge in den Ortsvereinen. Kosten auf Anfrage

## INFOS UND ANMELDUNG

### Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell

Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen  
Telefon 071 222 45 49 | [verband@frauenbundsga.ch](mailto:verband@frauenbundsga.ch)  
[www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)

## TAGUNG

Mittwoch | 24. Januar 2018 | ab 08.30 Uhr – 12.30 Uhr  
Gossau | Andreas-Saal

## GENERALVERSAMMLUNG

Mittwoch | 16. Mai 2018 | 14.00 Uhr  
Gossau | Fürstenlandsaal

## EINZELMITGLIEDER-ANLASS und HERBSTIMPULSE

Informationen folgen später

Weitere Anlässe werden laufend aufgeschaltet auf der Webseite [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch) – Angebote.

