



2017

WEITER

BILDUNGS

ANGEBOT

# WEITERBILDUNG

## SKF-KURSE

### 1 Basiskurs – Leitungsfrauen

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

**Wil** | Fr 10.03 und 17.03.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

### 2 Vorstandsfrauen suchen und finden

Die Facetten des Vereins und die Attraktivität der Vorstandsarbeit werden reflektiert. Mit einem aktuellen Angebot, einer Imagekorrektur und dem Sichtbarmachen des Engagements gehen Sie selbstbewusst auf die Suche neuer Vorstandsfrauen.

**Chur** | Do 16.03.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Christa Camponovo

### 3 Kassierin – sicher im Umgang mit Finanzen

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

**St.Gallen** | Mi 05.04.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Elsbeth Fischer, Geschäftsleiterin Benevol Schweiz

### 4 Aktuariat – kompetent und speditiv

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

**Widnau** | Do 04.05.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Susann Gretener Jegge, Erwachsenenbildnerin FA

### 5 Jahresprogramme – geschickt planen, gekonnt umsetzen

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

**Weinfelden** | Do 11.05.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Kommunikationsfachfrau

### 6 Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit ist Kommunikationsarbeit – Voraussetzungen kennenlernen für eine wirkungsvolle Medienarbeit und kreative Ideen finden – selbstbewusster Auftritt nach aussen

**Herisau** | Mi 14.06.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Kommunikationsfachfrau

### 7 Rhetorik – wirksam auftreten

Selbstwahrnehmung der Körpersprache schärfen – Haltung, Atem und Stimme trainieren – Vorstellungskraft visualisieren – Tipps für mühelose Aussprache und klare Betonung

**Buchs** | Fr 23.06.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Barbara Eppler, Sprechwissenschaftlerin

### 8 Update – Stärkungs- und Motivationstag für Leitungsfrauen

Vertiefung der Inhalte des Grundkurses – Ressourcen und Motivation in der Freiwilligenarbeit – Konfliktkommunikation – Erfahrungsaustausch – Lösungsfindung bei individuellen Themen

**Chur** | Di 26.09.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

### 9 Altern – aufregend anders

Das neue Altern hat seine Gründe. Es hat Folgen für die ganze Gesellschaft, fordert heraus, fördert aber gleichzeitig innovatives Denken und Handeln. Es durchdringt und bereichert viele Aspekte des Alltags auch als Chance für die FrauenBande.

**Rorschach** | Do 26.10.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Kommunikationsfachfrau

### 10 Kommunikation und digitale Medien

Medien auswählen, gekonnt bewirtschaften und aktuell halten – sich wirkungsvoll in Szene setzen mit einem klaren Auftritt und einer erkennbaren Handschrift

**Uznach** | Mi 08.11.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Carmen Susanne Frei, Kommunikationsfachfrau

### 11 Frauenrituale – Frauengottesdienste

Vermittlung von Grundinformationen, Motivation und innere Sicherheit zum Gestalten von Frauengottesdiensten und Ritualen – Umgang mit (Bibel)Texten und symbolischen Handlungen – Austausch

**Appenzell** | Di 14.11.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Andrea Koster

#### Kurskosten

Vorstandsfrauen	kostenlos
Mitglieder	CHF 100.00
Nichtmitglieder	CHF 120.00

# SANGEBOT 2017

## KURSVERMITTLUNGEN

### 12 Coaching für Ortsvereine

Vorstände in aktuellen Fragen und bei Prozessen begleiten und in der Lösungsfindung unterstützen – Teamentwicklung – Ressourcen erkennen und wecken

SKF-Coaches:

Doris Jud, Sonja Schläpfer, Regula Senn, Gabi Stadler

### 13 Präsent im Internet

eigene Webseite erstellen und verwalten – Fotokurs, schöne Andenken selber gestalten – Kinder am Computer: Grundregeln, Risiken

Leitung: Urs Rechsteiner, Informatiker

### 14 Blickwechsel – Schluss mit nörgeln und kritisieren

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

Leitung: Therese Lechner, dipl. Lebensberaterin

### 15 Wieso ticke ich so?

Weshalb kann ich nicht anders? – ein spannender Vortrag über das menschliche Verhalten im Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung während der Lebensphasen

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

### 16 Klopf-Akupressur

Bei psychischen und physischen Problemen kann diese Methode eine grosse Erleichterung bringen oder sogar die Auflösung bewirken.

Leitung: Rosalie Metzger, psych. Beraterin, EFT-Trainerin

### 17 Da haben wir den Salat

Warum ist Ernährung so kompliziert? – Was steckt hinter dem Wort Ernährung und 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

### 18 Schwungvoll den Alltag erleben

Bewegung macht glücklich – Training für Körper, Geist und Seele – lustvolle Auflockerung für den kopflastigen Alltag – wohltuende Vibrationen erreichen mit smovey-Ringen

Leitung: Sonja Schläpfer, dipl. Gesundheits-Beraterin GMB

### 19 Altwerden ist nichts für Feiglinge

Altwerden ist schön – Altwerden braucht Kraft – Altwerden kann schwierig sein – Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Leitung: Annemarie Engeli, Klinische- und Gerontopsychologin  
Heinz Ernst, Gerontologe

### 20 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

### 21 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  
Information: [www.bistum-stgallen.ch](http://www.bistum-stgallen.ch) und [www.pef-sg.ch](http://www.pef-sg.ch)

### 22 Frauen kommen zu Wort

ein Angebot des Bistums St.Gallen  
Information: [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

#### Die biblische Judith

eine nicht ganz ungefährliche Frau – eine Anleitung zum Mutig sein  
Leitung: Anne-Dominique Wolfers

#### Etty Hillesum

das denkende Herz – eine Anleitung im Umgang mit den Gedanken  
Leitung: Hildegard Aepli

## SKF-KURSE

### Kosten

Der SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund bietet Frauen, die sich in Kantonalverbänden oder Ortsvereinen freiwillig engagieren oder dies zukünftig möchten, kostenlose Weiterbildung zur Stärkung ihrer Kompetenzen im Verbandsmanagement, in den religiös-spirituellen sowie gesellschaftlich-politischen Bereichen an. Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung der für den SKF ehrenamtlich geleisteten Arbeit. Anreise, Kost und Logis bezahlen die Teilnehmerinnen selber.

Vorstandsfrauen	kostenlos
Mitglieder	CHF 100.00
Nichtmitglieder	CHF 120.00

### Teilnehmerzahl

mind. 8, max. 16 Teilnehmer

### 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. Dies entfällt, wenn ein Ersatz gefunden wird oder eine Warteliste besteht. Bei späterer Abmeldung bzw. unentschuldigtem Fernbleiben sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

### Durchführung

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

### Kursleiter

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

## KURSVERMITTLUNGEN

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

## INFORMATIONEN 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 | 25. Januar 2017 | ab 08.30 Uhr – 16.30 Uhr  
Wil | Katholisches Pfarreizentrum

### *make up!*

Das neue SKF-Impulsthema *make up!* wird Ihnen an der Tagung präsentiert. Erfahren und erleben Sie mehr durch Impulse und spirituelle Anstösse. Profitieren Sie am Nachmittag persönlich von den Besuchen der ausgesuchten Ateliers.

## GENERALVERSAMMLUNG

Donnerstag | 11. Mai 2017 | 14.00 Uhr  
Mörschwil | Gemeindezentrum

## EINZELMITGLIEDER-ANLASS und HERBSTIMPULSE

Informationen folgen später

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

