

## Konfliktmanagement – handeln und lösen



### Inhalte

- Theoretische Kenntnisse zur Konfliktbewältigung
- Gefühlsmanagement (nach «Rechtes Sprechen»)
- Lösungsmöglichkeiten für konkrete Konfliktsituationen
- Ressourcen eines Konflikts
- Erfahrungsaustausch und Lösungsfindung bei individuellen Themen

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- kennen kreative Moderationstechniken und können diese in der Führungsarbeit anwenden. kennen ihr eigenes Konfliktverhalten und leiten daraus positive Konfliktstrategien ab.
- lernen Methoden zur Konfliktbewältigung kennen.
- üben praktische Umsetzung an konkreten Beispielen aus dem Vereinsalltag.

## Rhetorik – wirksam auftreten



### Inhalte

- Selbstwahrnehmung, Körpersprache
- Haltung, Atem und Stimme
- Aussprache und Betonung bei Reden
- Umgang mit Lampenfieber

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- schärfen die Selbstwahrnehmung ihrer Körpersprache und arbeiten an Haltung, Atem und Stimme.
- üben Aussprache und eine klare Betonung.
- lernen den guten Umgang mit Lampenfieber.
- probieren in kleinen Auftrittsübungen das Gelernte vor der Gruppe.
- geniessen den nächsten Auftritt und überzeugen ihr Publikum durch entspannte Präsenz.

Für freiwillig Engagierte des SKF sind die Angebote kostenlos.  
Einzelmitglieder bezahlen Fr. 100.-, Nichtmitglieder Fr. 200.-.  
Detailinformationen und Anmeldemöglichkeit zu den Kursen findest du auf unserer Website unter [www.frauenbund.ch/dienstleistungen/kurse](http://www.frauenbund.ch/dienstleistungen/kurse)  
Für weiterführende Informationen steht dir Claudia Legler, Verantwortliche Kurswesen, gerne telefonisch unter +41 (0)41 226 02 24 oder via [claudia.legler@frauenbund.ch](mailto:claudia.legler@frauenbund.ch) zur Verfügung.



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Modulare Weiterbildung

## SKF Führungs- kompetenz

für Präsidentinnen,  
Teamleiterinnen,  
Leitungs- und  
Vorstandsfrauen



Um eine Frauengemeinschaft mit Freude führen zu können, braucht es Fachwissen.

Mit dem Weiterbildungsangebot des SKF für Vorstandsfrauen können die nötigen Kompetenzen ressourcenorientiert, individuell und mit praxisnahen Methoden erlangt werden.

Die Weiterbildung ist modular aufgebaut. Die Kurstage können einzeln und voneinander abgelöst besucht werden. Jeder Kurs dauert einen Tag. Wer alle sechs ausgewählten Kurse besucht hat und zwei Jahre Leitungsfunktion im Vorstand ausweisen kann, erhält ein SKF-Zertifikat.

### Zielgruppe

Vorstandsfrauen, die den Verein zielorientiert, kompetent und mit Freude führen wollen.

Frauen, die nebst dem freiwilligen Engagement Führungskompetenzen erwerben möchten.

In allen Kursen wird Erfahrungswissen ausgetauscht und thematische Beispiele aus der Praxis behandelt.

### SKF-Zertifikat

Das SKF-Zertifikat dient als Nachweis der Teilnahme an der modularen Weiterbildung SKF Führungskompetenz und wird beim Besuch aller Module ausgestellt. Es bietet einen systematischen Überblick über erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten, die auch im beruflichen Kontext als Qualifikationsnachweis genutzt werden können.

**Vereinsführung –**  
planen und organisieren



### Inhalt

- Aufgaben, Kompetenzen und Pflichten im Vorstand
- Vereinsrecht und Statuten
- Sitzungsleitung
- Zielorientierte Führung eines Vereins

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- sind in der Lage, Sitzungen und GV teilnehmerinnengerecht, sachbezogen vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten.
- kennen die Rechte und Pflichten der Freiwilligenarbeit.
- wissen, wie Ziele zu setzen, zu erreichen und zu überprüfen sind.
- fühlen sich sicher in Bezug auf Vereinsrecht und die Statuten.

**Führungskompetenz –**  
stärken und motivieren



### Inhalt

- Erfahrungen im Führungsalltag werden ausgewertet
- Zielüberprüfung - Zielanpassung
- Reflexion der Vorstandstätigkeit anhand von Fallbeispielen

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- überprüfen ihre Führungsziele, werten sie aus und passen sie an.
- reflektieren und überprüfen das Führungsverständnis.
- besprechen Fallbeispiele aus der Praxis und finden für sie passende Lösungen.

**Führungshaltung –**  
gestalten und entwickeln



### Inhalt

- Kommunikationsmodell «Gerechtes Sprechen»
- Selbstkompetenz (Life Balance)
- Selbst- und Fremdmotivation
- Führungsverständnis

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- formulieren Führungs- und Zusammenarbeitsverständnis.
- reflektieren ihr Führungsverständnis und ihre Führungsrolle.
- setzen konkrete, überprüfbare Ziele für die Führungstätigkeit.

**Teammanagement –**  
bewegen und leiten



### Inhalt

- Führungsrolle reflektieren
- Teamrollen wirksam in der Vorstandsarbeit nutzen
- Teamentwicklung im Vorstand
- Moderation - Moderationstechniken

### Ziele - Die Teilnehmerinnen

- reflektieren ihre eigene Führungsrolle anhand eines Rollenmodells.
- erkennen Ressourcen der Teamrollen im Vorstand und können diese zielgerichtet für die Vorstandsarbeit einsetzen.
- verstehen den Vorstand als Team.
- kennen kreative Moderationstechniken und können diese in der Führungsarbeit anwenden.