

Leitung	Barbara Eppler Sprechwissenschaftlerin
Tagungsort	Pfarreiheim Oensingen Ausserbergstrasse 12 4702 Oensingen
Datum Zeit	Samstag, 2. November 2024 9.15 h – 16.45 h
Kosten	Die Tagungskosten trägt der SKF. Reise, Essen und Getränke gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände.
	Kosten Einzelmitglieder Fr. 100.--
	Kosten Nichtmitglieder Fr. 200.--
Anmeldung	bis 13. Oktober 2024 an Chantal Janz im Kornfeld 25, 2540 Grenchen info@frauenbund-so.ch
	Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.
Kurs- bedingungen	Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.-- in Rechnung gestellt:



Rhetorik – wirksam auftreten*

Samstag, 2. November 2024 in Oensingen

*Kurs der modularen Weiterbildung SKF Zertifikat
«Führungskompetenz Vereinswesen»



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

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!

Der Kurs kann als einzelner Tag oder als Teil der modularen Weiterbildung «Führungskompetenz für Präsidentinnen, Teamleiterinnen, Vorstandsfrauen» besucht werden.

Wer alle sechs Kurse besucht hat und zwei Jahre Leitungsfunktion im Vorstand nachweisen kann, erhält ein SKF-Zertifikat.

Der Kursbesuch kann im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT in digitaler Form erfasst werden, dieses weist Kompetenzen auch für die Berufswelt aus. Etiketten werden auf speziellen Wunsch per Post zugesendet.

Als Teilnehmerin

- schärfst du die Selbstwahrnehmung für deine Körpersprache 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.

Ziel

- 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 SKF 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 gesellschafts-politischen Bereichen an.

Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung für ehrenamtlich geleistete Arbeit im SKF.