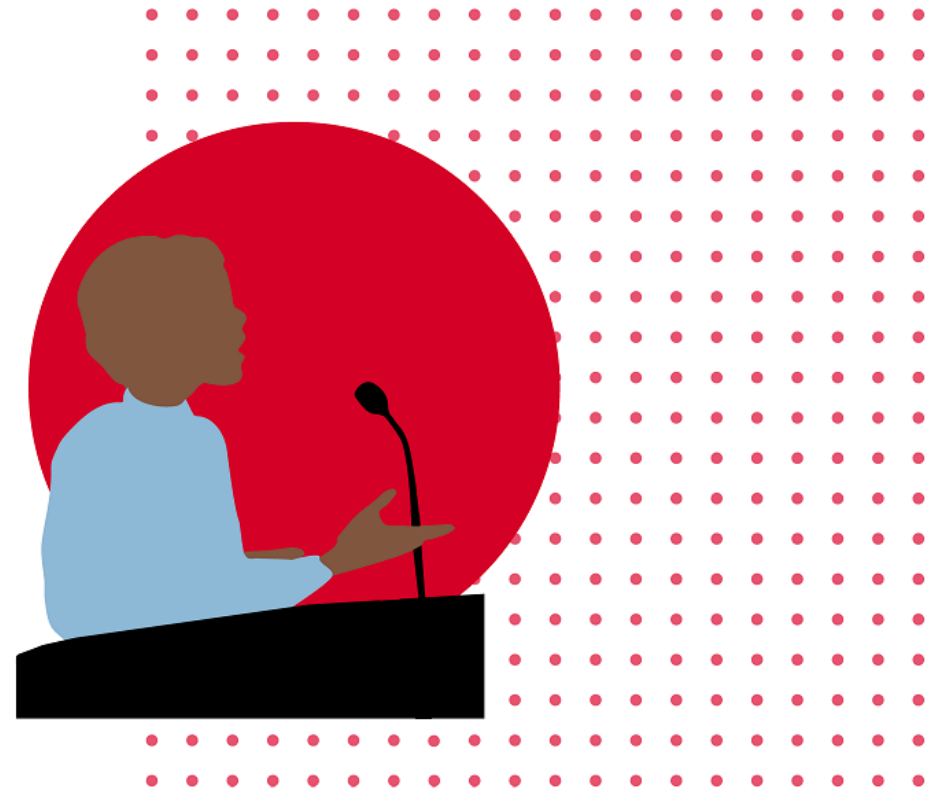


<b>Leitung</b>	Barbara Eppler Sprechwissenschaftlerin	
<b>Tagungsort</b>	Hotel Obwaldnerhof Brünigstrasse 151, 6060 Sarnen	
<b>Datum   Zeit</b>	Samstag, 8. November 2025 9.15 h – 16.45 h	
<b>Kosten</b>	Die Tagungskosten trägt der SKF. Reise, Essen und Getränke gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände.	
	Kosten Einzelmitglieder	Fr. 100.--
	Kosten Nichtmitglieder	Fr. 200.--
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 19. Oktober 2025:</b> Schweiz. Katholischer Frauenbund SKF <a href="http://www.frauenbund.ch">www.frauenbund.ch</a> , via Anmeldebutton <a href="mailto:info@frauenbund.ch">info@frauenbund.ch</a> / T 041 226 02 24	
	Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.	
<b>Kurs- bedingungen</b>	Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.-- in Rechnung gestellt:	

Informationen zu unserer Datenschutzerklärung, zur Bearbeitung der benötigten Angaben für die Kursanmeldung, finden sie unter <https://www.frauenbund.ch/datenschutzerklaerung>.



## Rhetorik – wirksam auftreten\*

Samstag, 8. November 2025 in Sarnen

\*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.

### 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.