

Leitung	Stefanie Neuhauser	
Tagungsort	Kath. Pfarreizentrum Freiestrasse 13, 8570 Weinfelden	
Datum   Zeit	Donnerstag, 12.9.26 09.15 – 16.30 Uhr	
Kosten	Die Tagungskosten trägt der SKF. Reise, Essen und Getränke gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände.	
	Vorstände aus Ortsvereinen	Kostenlos
	Einzelmitglieder bezahlen	CHF 100.00
	Nichtmitglieder	CHF 200.00

Anmeldung Bis 23. August 2026  
Schweiz. Katholischer Frauenbund SKF  
[www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch), via Anmeldebutton  
[info@frauenbund.ch](mailto:info@frauenbund.ch) / T 041 226 02 24  
[sekretariat@tkf.ch](mailto:sekretariat@tkf.ch)

Kursbedingungen Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 in Rechnung gestellt. Für ein gemeinsames Mittagessen wird reserviert. Reise, Essen und Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen.

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



**Freiwilligenarbeit, Beruf und Familie –  
motiviert und effizient die Herausforderung  
meistern**

Donnerstag, 12. September 2026 in Weinfelden



**SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund**

## **Freiwilligenarbeit, Beruf und Familie- motiviert und effizient die Herausforderung meistern**

Die Gestaltung unserer unterschiedlichen Aufgaben beeinflusst direkt unser Wohlbefinden und unsere Effizienz. Wie geht ihr mit den aktuellen Herausforderungen in der Vorstandsarbeit, dem Berufsalltag und den familiären Verpflichtungen um? Wie behält man die Lust und Freude an der Freiwilligenarbeit? Reflektiert in diesem Seminar eure bisherigen Muster und Herangehensweisen. Diskutiert und lernt unterschiedliche Wege kennen, um motiviert und effizient eure Aufgaben erledigen zu können.

### **Zielgruppe**

Vereinsvorstände aus Ortsvereinen und Kantonalverbänden, deren Mitglieder sowie andere Interessierte.

---

Der Kursbesuch kann im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT in digitaler Form erfasst werden, dieses weist Kompetenzen auch für die Berufswelt aus.

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

### **Inhalte**

- Einführung in die Arbeitsweise des Hirns
- Energie- und Ressourcenmanagement
- Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit und Konzentration
- Methoden der Arbeitstechnik, um Prioritäten und Fokus zu setzen
- Motivation: Wie kann ich motiviert an meinen Aufgaben dranbleiben
- Strategien zur Zielsetzung und -erreichung

### **Ziele**

Die Teilnehmerinnen

- Setzen sich mit ihrer Selbstorganisation auseinander
- Können Ihre Aufmerksamkeit und Fokus gezielt auf das steuern, was sie wollen
- Wissen, wie sie sich motivieren können

**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.**