

| | |
|------------------------|--|
| Leitung | Stefanie Neuhauser Supervisorin BSO, Neuropsychologie DAS |
| Tagungsort | Centrum Obertor, Kath. Zentrum, Welschdörfli 2, 7000 Chur |
| Datum Zeit | Dienstag, 31. März 2026 9.15 – 16.30 Uhr |
| Kosten | Vorstände aus Ortsvereinen kostenlos Vorstände aus Kantonalverbänden kostenlos Einzelmitglieder Fr. 100.– Nichtmitglieder Fr. 200.– |
| Anmeldung | bis 10. März 2026: Frauenbund Schweiz www.frauenbund.ch , via Anmeldebutton oder Katholischer Frauenbund Graubünden Domenica Christoffel-Spescha geschaefsstelle@kfg-gr.ch |
| | Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt |
| Kursbedingungen | Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 in Rechnung gestellt. |



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

Dienstag, 31. März 2026 in Chur



Frauenbund Schweiz
überraschend anders katholisch

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 Vorstandarbeit, 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.

Anerkennung deiner Freiwilligenarbeit

Der Frauenbund unterstützt seine Mitglieder mit dem [**DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT**](#). Das unentgeltliche freiwillige und ehrenamtliche Engagement wird so anerkannt und sichtbar.

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:

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

Bildungsengagement

Der 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 gesellschaftspolitischen Bereichen an. Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung für ehrenamtlich geleistete Arbeit im Frauenbund.

Datenschutz

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung erklärst du dich damit einverstanden, dass dein Vor- und Nachname, Telefon, E-Mail und Wohnort in Form einer Teilnehmerinnenliste geteilt werden. Der Frauenbund erhebt personenbezogene Daten rechtskonform und gemäss [**Datenschutzerklärung**](#).