



**SBLV. USPF. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



## Lehrgang „Wir gestalten Zukunft – kompetent, engagiert und vernetzt“

### Modul 1: Persönlichkeit und Leitung

Welche Stärken machen meine Persönlichkeit aus?

Wie fülle ich meine Rolle, welche Rollenbilder habe ich im Kopf?

Für was schlägt mein Herz? – Welche Werte, will ich leben?

**Motto: «Ich fühle mich wohl mit mir, in meiner Haut!»**

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen bei sich, im Kurs, mit der Leitung</li> <li>• Wer bin ich und was ist mir wichtig? Biografisch geprägte Spurensuche mit einer inhaltlichen Zukunftsprojektion</li> <li>• Selbsteinschätzung der eigenen Stärken u. Ressourcen</li> <li>• Biografische (und geschichtliche) Prägungen meines Rollen-Verständnisses mit freudvoller Zukunftsaussicht und -Gestaltung</li> </ul>
Ziele	<p>Jede Frau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• weiss, was in Gruppen/Gremien nützlich und stärkend für sie ist, um ihren Platz zu nutzen</li> <li>• kennt ihre Führungs-Biografie, ihre vorhandenen Freiheiten sowie Abhängigkeiten und weiss um ihre Stärken und Ressourcen</li> <li>• hat erste Antworten zur Frage „wer bin ich und was ist mir in meiner Rolle als Landfrau, Bäuerin künftig wichtig“</li> </ul>
Methoden	(Führungs-) Biografiemethoden, (Körper-) Wahrnehmungsübungen, Fantasiereise mit Ressourcenarbeit, Gruppenaustausch
Zeitstruktur	2 Tage im Block in Präsenz vor Ort
Ort, sozialer Raum	Brugg, mit zwei Leitungen (je nach TN-Zahl)