



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Coaching

## Individuelle Beratung für persönliche und berufliche Anliegen

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Ihr Coach begleitet Sie in Phasen der Veränderung, in schwierigen beruflichen Situationen, bei Rollen- und Beziehungskonflikten, bei persönlichen Klärungsprozessen, bei Entscheidungsfindungen oder bei der Umsetzung konkreter Ziele. Im Coaching bearbeiten Sie Ihre persönlichen und beruflichen Anliegen zielgenau, vertraulich und diskret.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.05.2024

### Ende

27.12.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

00:00 Uhr

### Endzeit

00:00 Uhr

### Dauer

120 Minuten

### Beschreibung Zeit

Termin auf Anfrage.

### Ort

TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft  
Brennerstraße 43

### Zielgruppe

Menschen mit Lebens- und Berufsfragen. Einzelpersonen und Arbeitsgruppen.

### Referent/in

Elmar Dr. Deutsch

Magdalena Mag. Gasser

### Gebühr

120 € ab 120,00€

### Anmeldeschluss

26.12.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co KG

Detailseite zum Kurs  
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/coaching/>

Ansprechperson  
Magdalena Gasser  
Tel. 0471301577  
Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

## Online-Beratung

### Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

#### Kurssprache

Englisch, Deutsch, Italienisch

Beginn  
08.05.2024

Ende  
27.12.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
00:00 Uhr

Endzeit  
00:00 Uhr

Dauer  
120 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

#### Ort

Brennerstraße 43

#### Zielgruppe

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

#### Referent/in

Mag. Magdalena Gasser



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Elmar Dr. Teutsch

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

## Anmeldeschluss

26.12.2024

## Kursanbieter

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co KG

## Detailseite zum Kurs

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

## Ansprechperson

Magdalena Gasser  
Tel. 0471301577  
Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

# Balance als Schlüssel: Potenziale entfalten, Erfolg gestalten

## Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

## Kursbeschreibung

Sie erhalten Einblick in die wichtigsten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Bindungsforschung hinsichtlich Stressmanagement und gelungener Work-Life-Balance. Sie erfahren die Dynamik Ihrer angelegten Potenziale, verstehen die wichtigsten Prinzipien der persönlichen Entfaltung und trainieren dadurch Ihre Selbstwirksamkeit. In Abwechslung zwischen praktischen und theoretischen Tools, unter Anwendung von „Neuromusik“, wird die Reise zum eigenen Selbst eine stärkende und unterstützende Erfahrung für mehr Ruhe und Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

25.09.2024

## Ende

26.09.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

12:30 Uhr

## Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

Mi. 25.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr

Do. 26.09.24, 09:00 - 12:30 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zielgruppe

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen,

## Referent/in

Angelika Fauster

## Gebühr

175 € Kursbeitrag pro Person mit MwSt.

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Engel - Unsere Begleiter

## Engelseminar

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Engel begleiten uns ins Leben und aus dem Leben hinaus. Im Seminar werden wir unsere ganz persönlichen Engel kennen lernen.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

29.11.2024

### Ende

30.11.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

18:30 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

525 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Marina Sturm

Gebühr  
110 € Kursgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson  
Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Engel - Unsere Begleiter Engelseminar

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung  
Engel begleiten uns ins Leben und aus dem Leben hinaus. Im Seminar werden wir unsere ganz persönlichen Engel kennen lernen.

Kursprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 29.11.2024	<b>Ende</b> 30.11.2024	<b>Kurstage</b> 2
<b>Beginnzeit</b> 18:30 Uhr	<b>Endzeit</b> 16:00 Uhr	<b>Dauer</b> 525 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Latsch  
Goldrain, Schlosstrasse 33

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/in

Marina Sturm

### Gebühr

110 € Kursgebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Genossenschaft Bildungshaus Schloss  
Goldrain

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Andrea Hanni  
Tel. 0473742433  
Email [info@schloss-goldrain.com](mailto:info@schloss-goldrain.com)

## Älter werden – Augen auf und durch Über Schreibversuche zum Reflektieren und Leben

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs schaffen sich die Teilnehmenden über gemeinsame Gespräche und individuelle Schreibversuche unter Anleitung einer erfahrenen Autorin einen persönlichen und reflektierten Zugang zum Thema „Älter werden“.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

01.10.2024

## Ende

02.10.2024

## Kurstage

0

## Beginnzeit

00:00 Uhr

## Endzeit

00:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

<br />DI 01.10. - MI 02.10.2024<br />jeweils 9 - 17 Uhr

## Ort

## Zielgruppe

Senior/innen, Interessierte, Frauen

## Referent/in

Astrid Kofler

## Gebühr

170 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Cusanus Akademie

## Detailseite zum Kurs

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/%C3%A4lter-werden-augen-auf-und-durch/27-19962.html>

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# "Von guten Mächten wunderbar geborgen" Mit der Kraft geistlicher Lieder und Texte gehen wir mit Zuversicht und Vertrauen durch herausfordernde Zeiten!

## Das etwas andere Resilienz-Training

### Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles

### Kursbeschreibung

Jeder Einzelne von Ihnen wird Krisen unterschiedlich erlebt haben, aber sicher ist, dass es uns alle sehr viel Kraft kostet, sich auf Veränderungen einzustellen oder einen Neubeginn zu wagen.

Kennen Sie auch diese gemischten Gefühle, die so ein Neubeginn mit sich bringen kann? Einerseits die freudige Erwartung auf das Neue, andererseits die Sorge, die Ungewissheit, das Neusortieren, das Hinterfragen "Will ich so weiter machen wie vorher?"

Können uns da Lieder wie "Geh aus, mein Herz und suche Freud", "Von guten Mächten wunderbar geborgen" oder "Wer nur den lieben Gott lässt walten", Kraft und Zuversicht schenken, mutig neue Wege zu beschreiten?

Unser christlicher Glaube und die Kraft der Musik, hier speziell die Kraft des Singens, können wichtige Ressourcen sein, was wissenschaftliche Studien mittlerweile belegen können. Wenn beides zusammentrifft, als gesungener Glaube, dann wird dies zu einer enormen Energiequelle, die uns für die Herausforderungen unseres Lebens widerstandsfähiger, resilienter werden lässt.

Resilienz ist die Fähigkeit, die Menschen hilft, in schwierigen Situationen flexibel zu reagieren, handlungsfähig zu bleiben und Ressourcen optimal zu nutzen und somit aus Lebenskrisen, Rückschlägen und Veränderungen gestärkt und mit neuem Lebensmut hervorzugehen.

Wir alle sind oft großen Belastungen ausgesetzt. Deshalb ist es so wichtig, sich auf persönliche Stärken (Ressourcen) zu besinnen, um die eigene Resilienz zu entwickeln.

Fühlen Sie sich davon angesprochen? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem etwas anderen Resilienz-Training!

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

18.10.2024

### Ende

19.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

1020 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Interessierte, Sängerinnen und Sänger

Referent/in  
Karoline Münzel

Gebühr  
240 € Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Gewandt kommunizieren

Inspiration für die eigene Kommunikation - Seminar aus der Veranstaltungsreihe „Female force“

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung  
Im Seminar „Gewandt kommunizieren“ entwickeln wir die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen, um effektiv und überzeugend zu kommunizieren, sei es in persönlichen, beruflichen oder öffentlichen Situationen.

Kursprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
27.09.2024

**Ende**  
27.09.2024

**Kurstage**  
0

**Beginnzeit**  
14:00 Uhr

**Endzeit**  
18:00 Uhr

**Dauer**  
240 Minuten

**Beschreibung** Zeit

-

**Ort**

**Zielgruppe**

Personen aus pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Berufen, Interessierte

**Referent/in**

Daniela Pircher

**Gebühr**

75 €

**Anmeldeschluss**

-

**Kursanbieter**

Cusanus Akademie

**Detailseite zum Kurs**

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/gewandt-kommunizieren-inspiration-f%C3%BCr-die-eigene-kommunikation/33-19714.html>

**Ansprechperson**

Tel.

Email

## Bau einer Weihnachtskrippe

**Themenbereich**

Familie und Kinder

**Kursbeschreibung**

Erst wenn Ochs und Esel aus dem Dachboden geholt werden und das Jesuskind seinen Ehrenplatz in der Krippe bekommt, ist in vielen Familien Weihnachten. Ein besonderes Erlebnis wird es dann, wenn eine Familie eine persönliche Krippe baut. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Stall, Brunnen, Feuerstelle, Zäune und Bäume entstehen im Austausch zwischen Eltern und Kindern.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Kurssprache**  
Deutsch

**Beginn**  
29.11.2024

**Ende**  
01.12.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
1035 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

**Ort**  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

**Zielgruppe**  
Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern ab

**Referent/in**  
Roland Fuchs

**Gebühr**  
109 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis (zzgl. Materialspesen)

**Anmeldeschluss**  
-

**Kursanbieter**  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**

Tel.  
Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Zeitmanagement

## Mehr Zeit für das Wesentliche!

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Arbeiten organisieren, Prioritäten setzen, Überblick behalten, Ziele erreichen ... Vor dieser Herausforderung stehen täglich inzwischen fast alle. Wir haben - gefühlt - immer weniger Zeit, um immer mehr Aufgaben zu erledigen. Das Leben ist schneller und anspruchsvoller geworden.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch den Einsatz bewährter Zeitmanagement-Methoden und moderner Tools Aufgaben effizienter erledigen können. Wirksame Produktivitätstechniken und smarte Technologie helfen Ihnen Zeit zu gewinnen und neue Freiräume zu schaffen. Sie lernen richtig zu priorisieren, keine Energie zu verschwenden und so Stress zu reduzieren. Durch effektives Management Ihrer Ziele und Aufgaben gelangen Sie zu mehr Zeit für das Wesentliche, mehr Leistung und mehr Lebensqualität.

Während des Praxisseminars kann Gelerntes direkt angewendet und sofort umgesetzt werden.

- Effektive Selbstführung
  - Effektivität - Effizienz - Achtsamkeit: wie wichtig sind diese Begriffe für das persönliche Zeitmanagement?
  - Check-up der aktuellen Lebens- und Berufssituation
  - Die vier Säulen der Lebensbalance aktiv im Alltag leben
  - Rollenklarheit: Überblick über Aufgaben und Verantwortungsbereiche behalten
  - Wichtigkeit einer SMARTEn Zielorientierung und Orientierung an Werten
- Effiziente Zeitmanagement-Methoden
  - Der Dringlichkeitsfalle entkommen, klare Prioritäten setzen mit der Zeit-Management-Matrix
  - Ziele erreichen und Ergebnisse erzielen durch effektive Planung
  - Aufgaben wie geplant umsetzen
  - Fokuszeiten für konzentriertes Arbeiten schaffen
  - Pareto-Prinzip, Pomodoro-Technik, Parkinsonsches Gesetz ... Wie können sie uns unterstützen?
  - Zeitfallen erkennen und pro-aktiv angehen: Unterbrechungen, Multitasking, Perfektionismus, ...
- Die persönliche Arbeitsorganisation im Blick
  - MS Outlook: E-Mail-Flut bewältigen, Aufgaben und Termine im Blick



## Corsi & Percorsi

[corsi.percorsi.retecivica.bz.it](https://corsi.percorsi.retecivica.bz.it)

- MS OneNote nutzenstiftend einsetzen - ein Einblick

- MS Teams als zeitgemäße Plattform für erfolgreiche Teamarbeit nutzen

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

12.11.2024

### Ende

12.11.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten, die stressfreier arbeiten möchten

## Referent/in

Christine Vigl Steger

## Gebühr

159 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

05.11.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10769>

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Naturkosmetik selbst gemacht

## Familienwerkstatt

## Themenbereich

Familie und Kinder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

An diesem Nachmittag stellen wir Schritt für Schritt verschiedene Kosmetikprodukte her, und zwar gemeinsam mit den Kindern, die genauso wie die Erwachsenen große Freude am Mischen und Rühren haben und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Auf der Liste stehen ein Badesalz, ein Deo und ein Lippenbalsam aus natürlichen Produkten.

Anschließend verpacken wir diese als nette Mitbringsel für uns persönlich oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

29.03.2025

### Ende

29.03.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

180 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

## Referent/in

Julia Röggl

## Gebühr

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

## Anmeldeschluss

17.03.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/naturkosmetik-selbst-gemacht-1387/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ziele setzen - Ziele erreichen

Wirksame Methoden, um Ziele konsequent zu verfolgen und erfolgreich umzusetzen

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Ziele sind ein wichtiger Bestandteil von Erfolg - sei es im Beruf wie im privaten Leben. Häufig fällt es jedoch schwer, Ziele richtig zu setzen und dann auch zu erreichen.

Kennen Sie das: Schon lange haben Sie sich etwas vorgenommen, aber es kommt immer wieder etwas dazwischen? Ein Ziel zu haben und ein Ziel zu erreichen sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Doch wie setzt man Ziele, die motivieren und auch wirklich umgesetzt werden? Wie gelingt es fokussiert zu bleiben und Hindernisse zu überwinden?

Dieses Praxisseminar vermittelt Ihnen das Know-how und praktische Techniken, damit Sie Ihre Ziele erfolgreich umsetzen. Sie erlernen wirkungsvolle Methoden, um Ziele richtig zu definieren, strukturiert an sie heranzugehen und sie konsequent zu verfolgen. Dabei lernen Sie nicht nur, wie Sie zu wohlformulierten Zielen kommen und Prioritäten richtig setzen, sondern auch wie Sie Ihre Motivation und den Fokus behalten, die Fortschritte laufend überprüfen und Hürden überwinden. Die Expertin gibt wertvolle Praxistipps und geht auch auf technische Tools und intelligenten Systeme ein, die helfen, an Zielen im herausfordernden Alltag dranzubleiben.

In unserer schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, Ziele klar zu setzen und diese effektiv zu erreichen!

- Ziele setzen
  - Feel the future
  - Smarte Ziele formulieren
  - Ziele und Werte - ein Geschwisterpaar
  - Die Bedeutung von Zielhierarchien
- Ziele umsetzen: Prioritäten definieren & planen
  - Zielen priorisieren
  - Konkrete Schritte zur Umsetzung
  - Zeitplan erstellen, Zeitmanagement
- Wichtige Faktoren für die Zielerreichung
  - Impulskontrolle und Selbstdisziplin



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Die eigenen Antreiber kennen
- Persönliche Motivationsstrategien
- Umgang mit Hindernissen und Rückschlägen
- Raus aus dem Hamsterrad: Ziele wirklich angehen und erzielen

- Ziele erreichen

- Erfolgskontrolle: Fortschritte laufend überprüfen
- Die Bedeutung der Selbstreflexion und des Feedbacks
- Ziele anpassen, wenn sich die Umstände ändern

- Praxisbeispiele, Übungen, Fragen der Teilnehmer/innen

- Persönlicher Aktionsplan

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.01.2025

### Ende

23.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Christine Vigl Steger

## Gebühr

149 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

16.01.2025

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs  
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10943>

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Statt Burnout zum brennenden Feuer

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

## Kursbeschreibung

An diesem Wochenende investieren wir in unser Innenleben. Wir richten den Fokus in die Tiefe und gewinnen Klarheit über uns und unser Leben. Wir schöpfen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, entwickeln Strategien und Techniken im Umgang mit mentaler Überforderung, geistiger und körperlicher Anspannung und emotionalen Krisen. Wir aktivieren persönliche Ressourcen und lernen, wie wir alltägliche Momente zu Quellen unserer Kraft machen können. Es gilt, unsere Lebensfreude und unser inneres Feuer gezielt zu nähren und zu pflegen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
10.01.2025

Ende  
11.01.2025

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
600 Minuten

Beschreibung Zeit  
Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Interessierte



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Angelika Fauster

Gebühr  
120 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Dem Leben Gestalt verleihen Gestalttherapeutische Jahresgruppe

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

In unmittelbaren Begegnungen sich neu ausrichten, sich entfalten, eigene Lebendigkeit fördern. In einer vertrauten und unterstützenden Atmosphäre können alte festgefahrene Muster aufgegeben werden, oft einhergehend mit Humor, unerwarteten Einsichten. Die Weisheit einer Gruppe nutzen. Raum für berufliche wie persönliche Themen, Ressourcen stärken .. Die Resonanz einer Gruppe in geschütztem und unterstützendem Rahmen bringen eine Entwicklung in Gang, die inneres Wachstum, Sinnfindung und eigene Lebendigkeit fördert.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
05.09.2023

Ende  
11.06.2024

Kurstage  
281

Beginnzeit  
19:30 Uhr

Endzeit  
21:30 Uhr

Dauer  
1800 Minuten

Beschreibung Zeit  
-



## Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Ort

GestaltAkademie Südtirol  
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

## Zielgruppe

Personen, die sich verändern und ihre Hindernisse begreifen möchten, Personen, die Unterstützung und Zentrierung im Alltag suchen, Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen

## Referent/in

Georg Pernter

## Gebühr

65 € pro Treffen

## Anmeldeschluss

05.09.2023

## Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

## Detailseite zum Kurs

<http://gestaltakademie-suedtirol.it/aktuelle-angebote/jahresgruppe-gestalt.html>

## Ansprechperson

Georg Pernter  
Tel. 3490596819  
Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

# "WENN DU DICH SELBST LIEBST, LIEBST DU DIE WELT" Byron

## Katie

### "THE WORK VON BYRON KATIE"

## Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

## Kursbeschreibung

Zweifel und Selbstkritik sind bei vielen von uns tägliche, ungeliebte Begleiter. Sie bremsen unsere Energie und drücken auf unsere Stimmung. Scheinbar sind wir nie gut genug, was auch immer wir leisten, dass diese Stimmen sich einmal beruhigen könnten. Unser Verstand produziert weiter Beweise dafür. Mit den 4 Fragen aus "The Work von Byron Katie" wenden wir uns diesen Glaubenssätzen zu und untersuchen sie. "Du bist nicht gut genug." Ist das wahr? Finden deine ganz persönlichen Antworten. Nur du kannst sie dir geben. Vielleicht haben wir nur zu eifrig versucht für andere perfekt zu sein? Wie wäre es dir selbst deine beste Freundin zu werden? Was würde die tun oder sagen?

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
07.06.2024

**Ende**  
07.06.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
18:00 Uhr

**Endzeit**  
21:00 Uhr

**Dauer**  
180 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
ZENTRUM TAU  
Pillhofstrasse 3

**Zielgruppe**  
alle Interessierten Frauen und Männer

**Referent/in**  
Helga Bohnstedt

**Gebühr**  
45 €

**Anmeldeschluss**  
06.06.2024

**Kursanbieter**  
Soziale Genossenschaft Zentrum Tau

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

**Ansprechperson**  
Dietlinde Perathoner  
Tel. 0471 964178  
Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Yoga und Tanz

**Themenbereich**  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

An diesem Wochenende begegnen sich zwei Welten, die vieles eint: die Arbeit mit dem eigenen Körper, das Präsent-Sein im Hier und Jetzt, die Bewegung, der Fokus. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen. Bewegung inspiriert, beruhigt, aktiviert und stärkt unser Selbstbewusstsein. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Körper von Kopf bis Fuß finden wir Energie, Kraft und Ruhe. Tanz und Yoga zeigen sich dabei in allen Facetten: Jede Bewegung, jeder Stillstand, jede Musik ist Tanz. Yoga bringt die Atmung ins Spiel und lädt die Stille ein. Tanz



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

erlaubt Freiraum und Kreativität. Sie begegnen sich selbst und der Gruppe, erfahren eigene Grenzen, Bewegungs- und Denkmuster, um ganz Neues zu (er)finden. Sie erleben Tanz als individuelle Sprache und im Yoga den persönlichen Flow.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.01.2025

### Ende

05.01.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

885 Minuten

## Beschreibung Zeit

Samstag: 9:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte

## Referent/in

Johanna Huter

Katharina Schwärzer

## Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Traumseminar

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Der Traum – Begleiter auf meiner Reise nach innen

Träume sind der Weg zu unseren unbewussten Wünschen und Ängsten. Manchmal erzählen sie uns durch Symbole und charakteristische Bilder etwas über unsere gegenwärtige Situation oder erinnern uns an Erlebnisse aus unserer Kindheit. Sie zeigen uns auf, warum wir geworden sind, was wir sind. An manche Träume erinnern wir uns sehr deutlich und wir denken noch Tage daran. Wir erleben Träume, die beunruhigend sind, aber auch Träume, in denen sich unsere Wünsche erfüllen oder unsere weitere Entwicklungsschritte aufzeigen. Oft ist es ausreichend, seine Träume zu erzählen, um ihre Botschaft zu verstehen, manchmal ist es hilfreich, diese niederzuschreiben und später erneut zu betrachten. In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf eine Reise in das eigene Innenleben zu begeben, die ein besseres Verständnis über sich selbst und ein Schlüssel zu innerem Wachstum und mehr persönlicher Zufriedenheit möglich macht.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, zwei oder drei Träume aufzuschreiben und mitzubringen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.11.2024

### Ende

09.11.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

15:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

480 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Alle Interessierte

### Referent/in

Alessandra Corti

Markus Costa



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

230 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Lehrgang: Logotherapie - Sinn-und werteorientierte Persönlichkeitsbildung

## Lehrgang: Logotherapie

### Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles

### Kursbeschreibung

Die Seminarreihe verfolgt zwei wesentliche Ziele: Zum einen die Auseinandersetzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem eigenen Lebensweg, den persönlichen Werten und der zukünftigen Ausrichtung ihres Lebens.

Darüber hinaus befähigt der Lehrgang dazu, andere Menschen durch sinn-suchende Gespräche zu begleiten, die wichtigsten Lebensthemen zu entdecken, die „Too-much-Seiten“ zu korrigieren und Unterstützung zu leisten, damit jemand mehr zu dem werden kann, der sie/er im Grunde des eigenen Wesens ist.

„Der Sinn ist der Schrittmacher des Seins“, stellte der Wiener Neurologe und Psychiater Prof. Dr. Viktor Frankl (1905-1997), Begründer der Logotherapie, fest. Im Begriff „Logotherapie“ steckt das griechische Wort „Logos“, also „Sinn“. Auf der Basis der Logotherapie führt man Gespräche mit Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden, denen das Leben sinnlos erscheint. Die Logotherapie setzt man aber auch ein, wenn jemand eine Neuorientierung im Leben sucht, wenn man die eigenen Werte auf ihre Lebensfreundlichkeit hin überprüfen will, wenn jemand mit Leid, Schuld oder Verlusterfahrungen ringt.

Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat ab.

Die Fortbildung ist anrechenbar für die österreichische "Lebens- und Sozialberaterausbildung" sowie für die "Logotherapeut - DGLE - Ausbildung" am Institut für Logotherapie & Existenzanalyse in Tübingen.

Der Lehrgang wird mit 50 ECM - Punkten akkreditiert. Um ECS - Punkte kann auf Anfrage angesucht werden.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Die Module können auch einzeln besucht werden.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Detailprogramm zum Lehrgang

Zum ECM-Folder

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

10.10.2024

## Ende

09.08.2025

## Kurstage

10

## Beginnzeit

17:30 Uhr

## Endzeit

15:00 Uhr

## Dauer

4488 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Für den Lehrgang gilt: Er ist sowohl für Interessierte geeignet, die andere

## Referent/in

Boglarka Hadinger

Petra Altmann

## Gebühr

500 € Teilnahmebeitrag pro Modul zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Motiviert sein, motiviert bleiben!

## Mehr Freude im beruflichen Alltag durch Selbstmotivation

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Motivierte Menschen arbeiten gerne, handeln lösungs- und kundenorientiert und erreichen meist leichter ihre Ziele. Dabei ist es nicht immer einfach motiviert zu bleiben, vor allem nicht unter Druck und Stress. Doch auch in schwierigen Situationen lässt sich ein gutes Maß an Motivation bewusst aktivieren.

Motivation hängt entscheidend von uns selbst und unserer Einstellung ab. Wissenschaftliche Studien belegen, dass optimistische Menschen leistungsfähiger, belastbarer und kreativer sind.

In diesem Seminar erfahren Sie, weshalb Erfolg im Kopf beginnt und wie Sie durch Selbstmotivation frisch und gut gelaunt Ihren Arbeitsalltag bewältigen. Sie lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, sich selbst zu motivieren und langfristig motiviert zu bleiben.

- Positives Selbstmanagement
- Individuelle Motivatoren kennen, Motivationsquellen finden
- Antreiber erkennen und schwächen
- Wirkung von Bildern, Wörtern und Gedanken
- Mit positiver Einstellung mehr Freude bei der Arbeit
- Die Macht der Gedanken und der positiven Emotionen
- Persönliche Stärken erkennen und diese nutzen
- Die Bedeutung positiver Ziele, realistische und motivierende Ziele setzen
- Ressourcen aktivieren, Umsetzungsstrategien finden, Ziele erreichen
- Motiviert bleiben - auch bei Rückschlägen, Schwierigkeiten und ungeliebten Arbeiten
- Von der Problemorientierung zur Lösungsorientierung
- Belohnungen und Selbstanerkennung
- Mit Humor und positiver Einstellung mehr Freude bei der Arbeit
- Leicht und energievoll den Arbeitsalltag bewältigen

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 19.11.2024	<b>Ende</b> 19.11.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Dauer</b> 390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Bozen  
Südtiroler Straße 60

### Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, die ihre Motivation stärken wollen

### Referent/in

Helga Niederstätter

### Gebühr

149 € + MwSt.

### Anmeldeschluss

12.11.2024

### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

### Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10893>

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Effizient arbeiten, Stress vermeiden Moderne Arbeitstechniken und Selbstmanagement

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Die Anforderungen im beruflichen Alltag steigen ständig. Wir haben immer weniger Zeit, um immer mehr und neue Aufgaben zu erfüllen - und geraten dadurch immer öfter in Stress.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Das Leben ist schnell geworden, anspruchsvoll und komplex. Die Möglichkeit der ständigen Erreichbarkeit und Informationsflut auf verschiedenen Kanälen sind inzwischen gelebte Wirklichkeit. Die Grenze zwischen beruflichem und privaten Alltag verschwimmen zunehmend.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

In diesem Kompaktseminar erfahren die Teilnehmer/innen, wie es gelingt, effizienter und stressfreier zu arbeiten. Sie lernen, wie sie mit modernen Arbeitstechniken und achtsamer Selbststeuerung den komplexen Alltag souverän meistern. Die Expertin vermittelt sowohl bewährte Zeitmanagement-Methoden als auch praktische Techniken in Microsoft Outlook und OneNote, um den Überblick zu behalten und die Aufgaben und Termine effizient zu organisieren und rechtzeitig zu erledigen.

- Stör- und Stressmanagement
  - Effizienz-Analyse, Analyse der eigenen Stör- und Stressbelastung
  - Reduzieren der Stressbedingungen
  - Vermeiden und Vermindern von Stress
  - Die eigene Einstellung zu Stress verändern
  
- Modernes Zeitmanagement und achtsame Selbststeuerung
  - Effektives, effizientes und achtsames Arbeiten
  - Klare Prioritäten setzen mit der Zeit-Management-Matrix
  - Ziele SMART formulieren und durch effektive Planung erreichen (Jahres-, Wochen-, Tagesplanung)
  - ALPEN-Methode, Pareto-Prinzip, Pomodoro-Technik, Parkinsons' Gesetz ... Wie können Sie das Zeitmanagement unterstützen?
  - Zeitfallen erkennen und proaktiv umgehen
  - Zeit sparen lernen und wertschätzend Grenzen setzen
  
- Persönliche Arbeitsorganisation im Überblick mit MS Outlook und MS OneNote
  - Termine, Aufgaben, Kommunikation und Informationen aller Art im Überblick behalten
  - Intelligentes Notizen- und Informationssystem - Ausblick auf einen nützlichen Einsatz von MS OneNote

- Modernes Zeitmanagement und achtsame Selbststeuerung

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
10.10.2024

**Ende**  
10.10.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
390 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

**Zielgruppe**  
Alle Interessierten, die stressfreier arbeiten möchten

**Referent/in**  
Christine Vigl Steger

**Gebühr**  
149 € + MwSt.

**Anmeldeschluss**  
03.10.2024

**Kursanbieter**  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10783>

**Ansprechperson**

Tel.  
Email