



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Jugendliche für das Leben stärken

## Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
22.02.2025

Ende  
22.02.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe  
Alle Interessierten

Referent/in  
Cordula Oberhuber



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Gebühr

85 € inkl. 22% Mwst.

### Anmeldeschluss

10.02.2025

### Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

### Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

### Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Kinder für das Leben stärken Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.01.2025

### Ende

25.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Brunogasse 2

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Cordula Oberhuber

## Gebühr

85 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

13.01.2025

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Widerstandsfähig und vom Leben getragen

## Salutogenese und Resilienz in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen - Seminar

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Um in dieser wandelbaren Zeit sein Leben gut zu meistern, sind wir aufgefordert, auf Ressourcen und Resilienzfaktoren zurückzugreifen, die in uns liegen. Eine aktuelle Pädagogik sieht ihre Aufgabe mehr denn je darin, die Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, ein selbstgesteuertes und widerstandsfähiges Leben zu führen.

### Inhalte:

- Einblick in die Salutogenese (Erforschung der Entstehung von Gesundheit)
- Der Kohärenzsinn als die gesundheitsförderliche Matrix
- Resilienzfaktoren in der Praxis mit Kindern und Jugendlichen
- Proaktive Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Resilienz sowie die der Zielgruppe durch Achtsamkeitspraxis
- „Positive Health“ – einen neuer Ansatz in der Beratung und Begleitung von Menschen erproben
- Untersuchung der eigenen pädagogischen Praxis und Entwicklung von Perspektiven diesbezüglich.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Kurssprache**  
Deutsch

<b>Beginn</b> 30.01.2025	<b>Ende</b> 31.01.2025	<b>Kurstage</b> 2
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:30 Uhr	<b>Dauer</b> 840 Minuten

### Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 30. Jänner 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr  
Freitag, 31. Jänner 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

### Ort

Brunogasse 2

**Zielgruppe**  
Alle Interessierten

**Referent/in**  
Barbara Hülmeyer

**Gebühr**  
300 € inkl. 22% Mwst.

**Anmeldeschluss**  
16.01.2025

**Kursanbieter**  
Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/widerstandsfahig-und-vom-leben-getragen-1414/>

**Ansprechperson**  
Angelika Mahlknecht  
Tel. 0039 0472 279923  
Email [www.jukas.net](http://www.jukas.net)

**Time to rise**  
Training für Frauen: Gesehen, geschätzt, erfolgreich

**Themenbereich**  
Betriebsführung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Dein Schlüssel zu einem Berufsalltag, wie Du ihn Dir vorstellst, zu einer erfolgreichen Führung und zu einem erfüllten Leben. Wie das geht, erfährst du im speziellen Training von Frau zu Frau.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

10.10.2024

## Ende

04.12.2024

## Kurstage

4

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

1560 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Nals  
Vilpianer Straße 27

## Zielgruppe

Unternehmerinnen , Frauen in Führungspositionen, Frauen, die eine Führungsposition anstreben

## Referent/in

Sabine Fischer

## Gebühr

1250 € Seminarbetrag (inkl. Online Coaching à 2 h)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Carolin Pranter  
Tel. 0471057100  
Email bildungshaus@lichtenburg.it

# Corporate-Podcast Workshop

## PR- und Kommunikationsmanagement im Unternehmen

## Themenbereich

Betriebsführung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Bereichern Sie Ihre Fähigkeiten und tauchen Sie ein in die Welt der Podcasts! Bewerben Sie sich jetzt für die einmalige Gelegenheit, ein strategisches Konzept für einen Corporate Podcast zu erschaffen und erfolgreich zum Leben zu erwecken.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

14.11.2024

## Ende

15.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Nals

Vilpianer Straße 27

## Zielgruppe

Fachleute für PR und Marketing

## Referent/in

Stephan Schreyer

## Gebühr

650 € Seminarbetrag für gesamten Lehrgang

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Lichtenburg

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Carolin Pranter

Tel. 0471057100

Email bildungshaus@lichtenburg.it

# ONLINE INFOABEND Zertifikatslehrgang Biografiearbeit

## Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Am 2. April 25 startet der Zertifikatslehrgang Biografiearbeit. Beim Infoabend wird der Lehrgang näher vorgestellt und die Interessierten erhalten Antworten auf ihre Fragen.

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt und schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior\*innen) und ist in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern einsetzbar (Sozialarbeit, Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendarbeit, Seniorenarbeit, Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrung, inklusive Arbeit...). Ziel der Biografiearbeit ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

Im Lehrgang lernst du Biografiearbeit kennen. Du befasst dich mit deiner eigenen Lebensgeschichte und lässt dich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Du erlebst, wie Biografiearbeit wirkt und erfährst, wie du biografische Angebote für unterschiedliche Zielgruppen planst und anleitest.

Alle Detailinfos zum Zertifikatslehrgang findest du unter [www.jukas.net](http://www.jukas.net).

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

27.01.2025

### Ende

27.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

19:00 Uhr

### Endzeit

20:00 Uhr

### Dauer

60 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Susanne Hölzl

Sabine Sautter

## Gebühr

0 €

## Anmeldeschluss

22.01.2025



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zertifikatslehrgang-biografiearbeit-1434/>

Ansprechperson  
Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## ONLINE Seminar Tod und Trauer Sprachlosigkeit überwinden und Begegnungen schaffen

Themenbereich  
Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Uns fällt es nicht leicht, andere in ihrer Trauer zu begleiten, hilfreich zur Seite zu stehen und passende Worte und Taten zu finden. Wieso ist das eigentlich so schwierig? Wovor haben wir Angst? Woher kommt diese Unsicherheit? Wo doch der Tod zum Leben gehört wie die Geburt – es sollte doch ganz normal sein.

Im Seminar stellen wir uns diesen Fragen und erhalten einen Überblick über verschiedene Trauerphasen. Wir beschäftigen uns mit möglichen Beratungsansätzen für den Umgang mit Menschen in Trauer, wobei die Referentin auf die Besonderheiten bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen eingeht.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.04.2025

Ende  
08.04.2025

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
300 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

Zielgruppe  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Aglaia Hörning

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

85 € Kursbeitrag

Anmeldeschluss

01.04.2025

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tod-und-trauer-1396/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Bereit für die Schule?

### ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?
- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?
- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 18.10.2024	<b>Ende</b> 18.10.2024	<b>Kurstage</b> 1
<b>Beginnzeit</b> 18:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 19:30 Uhr	<b>Dauer</b> 90 Minuten

**Beschreibung Zeit**

-

**Ort**

«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

**Zielgruppe**

Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

**Referent/in**

Carla Maria Felderer

**Gebühr**

12 € inkl. 22% MwSt.

**Anmeldeschluss**

14.10.2024

**Kursanbieter**

Jugendhaus Kassianeum

**Detailseite zum Kurs**

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/>

**Ansprechperson**

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

## Lehrgang: Auf dem Weg zur Top-Führungskraft

**Themenbereich**

Betriebsführung

**Kursbeschreibung**

Die Rolle der Führungskraft wird immer wichtiger. Sie bringt neue Herausforderungen, Verantwortungen und Entwicklungsmöglichkeiten mit sich. In diesem zertifizierten Lehrgang werden alle wichtigen Kompetenzen für erfolgreiche und kompetente Führungsarbeit vermittelt.



## Corsi & Percorsi

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

Als Führungskraft ist man für seinen Bereich und die Zielerreichung seiner Mitarbeitenden verantwortlich. Dazu gilt es Menschen zu befähigen, zu organisieren, zu leiten, zu managen, Entscheidungen zu treffen, Konflikte und Probleme zu lösen und die gesetzten Ziele zu erreichen. Mitarbeiter:innen sollen entwickelt, Teams geführt und es muss für ein gutes Miteinander gesorgt werden.

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

Es gilt die Rolle der Führungskraft professionell auszufüllen und zusätzlich sich und das Unternehmen erfolgreich zu präsentieren. Darüber hinaus sollte man sich selbst nicht vergessen: Wie schaffe ich es, mich weiterzuentwickeln, meine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen, und dabei gleichzeitig resilient und nachhaltig erfolgreich zu sein?

Im zehntägigen Lehrgang zu vier Modulen lernen die Teilnehmer\*innen die wesentlichen Inhalte erfolgreicher Führung kennen. Theorie, Wissensvermittlung, praktische Beispiele und Erfahrungsaustausch werden miteinander verzahnt. Zudem ermöglicht der modulare Aufbau den Teilnehmer:innen, das Erlernete praxisnah umzusetzen, die Lernschritte laufend zu reflektieren, und als Führungskraft selbstsicher und kompetent aufzutreten.

### Modul 1:

#### Führungskraft sein - Klarheit in der Rolle

- Berufliche Rollen, Inhalte und Schnittstellen
- Phasen des Übergangs: Wechsel vom Kollegen zum Vorgesetzten
- Führungs- und Managementaufgaben
- Managementkreislauf
- Ziele und Rahmen festlegen
- Entscheidungen treffen

#### Führung leben

- Den eigenen Führungsstil finden
- Mitarbeiterführung
- Führungsgrundsätze
- Führungsinstrumente
- Motivieren und gekonnt Rückmeldungen geben
- Umgang und Handling von schwierigen Mitarbeiter\*innen

### Modul 2:

#### Sich selbst führen

- Ziele und persönliches Optimalbild
- Klarheit in den verschiedenen Lebensrollen erlangen
- Den eigenen Handlungsrahmen gestalten
- Fokus und Konzentration



## Corsi & Percorsi

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

- Reflektionskompetenz entwickeln
- Kraft- und energievoll agieren
- Umgang mit Konflikten

## Die eigene Resilienz stärken

- Hintergründe und Arbeitsmethodik
- Die Säulen der Resilienz
- Effektivität steigern
- Gekonnt Grenzen setzen
- Beziehungsnetzwerk gestalten und pflegen
- Achtsame und effiziente Gestaltung des Tagesablaufes

## Modul 3

### Teams zum Erfolg führen

- Fundamente erfolgreicher Teams
- Erarbeitung einer gemeinsamen, kraftvollen Ausrichtung
- Kreativität im Team gezielt nutzen
- Werte im Team leben
- Kommunikation & Beziehungen bewusst gestalten
- Teammanagement: Die eigene Arbeitspräferenz erkennen und nutzen
- Zusammenspiel der wichtigsten Teamrollen

## Modul 4

### Kommunikation, professionell Präsentieren und Abschluss des Lehrganges

- Effizient mit Mitarbeitern, Team und Vorgesetzten kommunizieren
- Gesprächsführung auf die Motivationsfaktoren der Mitarbeiter abstimmen
- Meetings vorbereiten und strukturieren
- Körpersprache, Mimik und Gestik: Wir sind mehr als wir sagen
- Selfbranding: Rollen- und situationsgerechtes Auftreten und Kommunizieren
- Präsentationstechniken und Rhetorik
- Abschlussprojekte: Vortragen und Feedbacks

## Detailprogramm zum Lehrgang

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

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

21.02.2024

## Ende

13.09.2024

## Kurstage

10

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

4199 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Unternehmer:innen und Führungskräfte (auch angehende), die ihre Führungskom

## Referent/in

Katharina von Bruchhausen

Heinold Pider

## Gebühr

2250 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Lehrgang: Auf dem Weg zur Top-Führungskraft

Themenbereich  
Betriebsführung



Corsi & Percorsi

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

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

## Kursbeschreibung

Die Rolle der Führungskraft wird immer wichtiger. Sie bringt neue Herausforderungen, Verantwortungen und Entwicklungsmöglichkeiten mit sich. In diesem zertifizierten Lehrgang werden alle wichtigen Kompetenzen für erfolgreiche und kompetente Führungsarbeit vermittelt.

Als Führungskraft ist man für seinen Bereich und die Zielerreichung seiner Mitarbeitenden verantwortlich. Dazu gilt es Menschen zu befähigen, zu organisieren, zu leiten, zu managen, Entscheidungen zu treffen, Konflikte und Probleme zu lösen und die gesetzten Ziele zu erreichen. Mitarbeiter:innen sollen entwickelt, Teams geführt und es muss für ein gutes Miteinander gesorgt werden.

Es gilt die Rolle der Führungskraft professionell auszufüllen und zusätzlich sich und das Unternehmen erfolgreich zu präsentieren. Darüber hinaus sollte man sich selbst nicht vergessen: Wie schaffe ich es, mich weiterzuentwickeln, meine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen, und dabei gleichzeitig resilient und nachhaltig erfolgreich zu sein?

Im zehntägigen Lehrgang zu vier Modulen lernen die Teilnehmer\*innen die wesentlichen Inhalte erfolgreicher Führung kennen. Theorie, Wissensvermittlung, praktische Beispiele und Erfahrungsaustausch werden miteinander verzahnt. Zudem ermöglicht der modulare Aufbau den Teilnehmer:innen, das Erlernte praxisnah umzusetzen, die Lernschritte laufend zu reflektieren, und als Führungskraft selbstsicher und kompetent aufzutreten.

### Modul 1:

#### Führungskraft sein - Klarheit in der Rolle

- Berufliche Rollen, Inhalte und Schnittstellen
- Phasen des Übergangs: Wechsel vom Kollegen zum Vorgesetzten
- Führungs- und Managementaufgaben
- Managementkreislauf
- Ziele und Rahmen festlegen
- Entscheidungen treffen

#### Führung leben

- Den eigenen Führungsstil finden
- Mitarbeiterführung
- Führungsgrundsätze
- Führungsinstrumente
- Motivieren und gekonnt Rückmeldungen geben
- Umgang und Handling von schwierigen Mitarbeiter\*innen

### Modul 2:

#### Sich selbst führen



## Corsi & Percorsi

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

- Ziele und persönliches Optimalbild
- Klarheit in den verschiedenen Lebensrollen erlangen
- Den eigenen Handlungsrahmen gestalten
- Fokus und Konzentration
- Reflektionskompetenz entwickeln
- Kraft- und energievoll agieren
- Umgang mit Konflikten

## Die eigene Resilienz stärken

- Hintergründe und Arbeitsmethodik
- Die Säulen der Resilienz
- Effektivität steigern
- Gekonnt Grenzen setzen
- Beziehungsnetzwerk gestalten und pflegen
- Achtsame und effiziente Gestaltung des Tagesablaufes

## Modul 3

### Teams zum Erfolg führen

- Fundamente erfolgreicher Teams
- Erarbeitung einer gemeinsamen, kraftvollen Ausrichtung
- Kreativität im Team gezielt nutzen
- Werte im Team leben
- Kommunikation & Beziehungen bewusst gestalten
- Teammanagement: Die eigene Arbeitspräferenz erkennen und nutzen
- Zusammenspiel der wichtigsten Teamrollen

## Modul 4

### Kommunikation, professionell Präsentieren und Abschluss des Lehrganges

- Effizient mit Mitarbeitern, Team und Vorgesetzten kommunizieren
- Gesprächsführung auf die Motivationsfaktoren der Mitarbeiter abstimmen
- Meetings vorbereiten und strukturieren
- Körpersprache, Mimik und Gestik: Wir sind mehr als wir sagen
- Selfbranding: Rollen- und situationsgerechtes Auftreten und Kommunizieren
- Präsentationstechniken und Rhetorik

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



## Corsi & Percorsi

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

- Abschlussprojekte: Vortragen und Feedbacks

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

[Zum Detailprogramm](#)

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

14.10.2024

## Ende

17.03.2025

## Kurstage

10

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

4199 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Unternehmer:innen und Führungskräfte (auch angehende), die ihre Führungskom

## Referent/in

Katharina von Bruchhausen

Heinold Pider

Heinold Pider & Katharina von Bruchhausen

## Gebühr

2450 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR 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

# Zeitgemäße und professionelle Mitarbeiterführung

## Erfolgsrezepte für glückliche, kreativere und produktivere Mitarbeiter

Themenbereich  
Betriebsführung

### Kursbeschreibung

Besondere Zeiten erfordern besondere Aufmerksamkeit. Das zeigt uns die derzeitige Situation auf dem Arbeitsmarkt. Individualisierung bestimmt zunehmend unser Leben und sorgt auch im beruflichen Alltag für eine Verschiebung der Werte - persönliche Freiheit, Selbstbestimmung, Wertschätzung und die Sinnfrage rücken in den Vordergrund.

Es geht darum den Mitarbeitende als ganzen Menschen zu sehen, mit seiner ganzen Persönlichkeit und ihn dementsprechend zu führen. Die Aufgabe einer modernen Führungskraft ist es nicht, Arbeiten nur zuzuteilen und Leistungen zu kontrollieren, sondern dafür zu sorgen, dass jede:r Mitarbeiter:in das eigene Potenzial zum Wohle des Unternehmens einsetzen kann und in erster Linie als Führungskraft wissen sich selbst zu führen.

Kompetenzen für souveränes Führen:

- Kenne deine Mitarbeiter:innen

Gefahren, wenn Mitarbeiter:innen nicht individuell geführt werden > die 4 Persönlichkeitstypen > Low-High Performer & Nine to Five, deren Einteilung und das definieren von den entsprechenden Maßnahmen

- Talente und Potenzial

Unterschied zwischen Talent und Potenzial > Erkennen von Talenten > Potenzial fördern

- Mitarbeiterführung anhand von Zielen

Was passiert, wenn wir uns keine Ziele setzen > wie werden Ziele gesetzt > Unterschiedliche Formen von Zielen > Qualität von Zielen

- Führen von schwierigen Mitarbeiter:innen

Bewusstseinsweckung über die Gefahren und Konsequenzen, wenn schwierige Mitarbeiter:innen nicht richtig geführt werden

- Kommunikation und Gesprächsführung

Das Dilemma der Kommunikation > Grundsätze der Kommunikation und die nonverbale Kommunikation > Wer fragt der führt > Fragetechniken erfolgreich anwenden > die Wahrnehmung: Erwartung vs. Realität > Körperhaltung interpretieren > Gestik, Mimik richtig einsetzen

- Selbst- Zeit- und Energie Management

Delegieren > Priorisieren > Unterschied zwischen Effektivität und Effizienz > Zeitfresser identifizieren und Strategien gegen Zeitdiebe definieren



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Entscheidungen treffen

Unbewusste Entscheidungen und der Instinkt > Phasen der Entscheidungsfindung > besten Methoden zur Entscheidungsfindung

- vom "Opfer" zum "Leader"

Verantwortung übernehmen > Eigeninitiative > Lösungsorientiertes Denken > Reibung erzeugen > Fehler machen

- Generation Y und Z

Definition > was sie wirklich wollen > historischer Hintergrund > Umgang und Verständnis erhöhen und richtig führen

Self Leadership: nur wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen:

- die Macht der Gedanken

Gedanken steuern und Emotionen beherrschen > das persönliche Mindset > Glaubenssätze erkennen und verändern

- die Macht des Unterbewusstsein bewusst einsetzen

Unterbewusstsein positiv beeinflussen > von Problemorientiert zu Lösungsorientiert

- die Komfortzone

mentale Grenzen durchbrechen > Rituale entwickeln > Umgang mit Enttäuschungen

- innere Ressourcen nutzen

natürliche Energie nutzen > Ordnung ins Leben bringen > das Gesetz der Gelassenheit > die fünf Säulen der Persönlichkeitsentwicklung

- sich selber und andere motivieren

Definition > Geheimnisse von erfolgreichen Menschen > REP: Results - Purpose - Massive Action Plan > Selbstreflektion/Selbstwahrnehmung

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Beginn</b> 05.09.2024	<b>Ende</b> 06.09.2024	<b>Kurstage</b> 2
<b>Beginnzeit</b> 09:00 Uhr	<b>Endzeit</b> 17:00 Uhr	<b>Dauer</b> 840 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Vahrn  
Stiftstraße 1

### Zielgruppe

Inhaber:innen, Geschäftsführer:innen, Personal Manager:innen, Führungskräfte

### Referent/in

Peter Werth

### Gebühr

330 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Ressourcenaktivierende „Timeline-Arbeit“

### Das biografische Potential erkennen. Seminar

#### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

#### Kursbeschreibung

Verliefe mein Leben bisher völlig gradlinig oder gab es Höhen, Tiefen, Brüche, Umwege, Sackgassen? Fallen mir Wiederholungen, Muster und Zusammenhänge auf? Welche Stärken kommen dabei zum Vorschein? Von wem gab es Unterstützung? Auf welche Ressourcen konnte ich immer zurückgreifen? Und wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Was erhoffe ich mir?



## Corsi & Percorsi

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

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

Mit unserem episodischen Gedächtnis können wir persönliche Erlebnisse sowohl in der Vergangenheit erinnern als auch zukünftige Ereignisse „herbei“-denken. Und genau diese Fähigkeit unseres Gehirns ist nützlich für die Timeline-Arbeit.

In diesem Seminar werden wir einen Blick auf die eigene Lebenslinie werfen, Ressourcen sichtbar machen, aktivieren und wertschätzen, um kraftvoll in die Zukunft zu blicken.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

26.11.2024

## Ende

26.11.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

420 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bildungshaus Jukas  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Martina Michaeler

## Gebühr

90 € inkl. 22%Mwst.

## Anmeldeschluss

12.11.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/ressourcenaktivierende-timeline-arbeit-1425/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Den Herbst schauen: Fülle und Vergänglichkeit

## Franz-Kett-Pädagogik - Seminar

### Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

### Kursbeschreibung

Mit der Franz-Kett-Pädagogik bereiten wir uns auf unsere pädagogische oder kirchliche Arbeit nach dem Sommer vor. Wir nehmen den Herbst wahr: Als Zeit der Fülle und des dankbaren Erntens, aber auch als Zeit, in der wir über die Natur mit Vergänglichkeit und Abschiednehmen in Berührung kommen.

Das Herbstkleid ist dabei von doppelter Art. Es leuchtet in höchster farblicher Intensität, sodass wir vom goldenen Herbst sprechen. Es vermag aber auch über Nacht in andere Farbtöne, in Braun, Grau, Weiß zu wechseln und ist dann von Kargheit und Einfachheit gezeichnet.

Unser menschliches Dasein ist zutiefst mit den Erfahrungen des Herbstes verwoben bis hin zum Abschiednehmen vom Leben und der eigenen Vergänglichkeit.

In Geschichten, biblischen Erzählungen und kreativer Gestaltung greifen wir diese Themen auf.

Die Franz-Kett-Pädagogik findet in mehreren Bereichen sehr großen Anklang: im Kindergarten, im schulischen Unterricht, in der außerschulischen Bildungsarbeit, in der Gemeindekatechese und Gottesdienstgestaltung.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

13.07.2024

### Ende

13.07.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Christine Krammer

### Gebühr

85 € inkl. 22% Mwst.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

28.06.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Smartes und resilientes (Zusammen-)Arbeiten

## Human-Balance-Training und Zeitmanagement

### Themenbereich

Betriebsführung

### Kursbeschreibung

Auf die Frage nach den größten Zeitdieben im heutigen Arbeitsalltag werden folgende Themen an erster Stelle genannt: schlechte Büro- und Arbeitsorganisation, ständige Unterbrechungen, E-mail-Flut, ineffiziente Meetings, keine klaren Prioritäten, schlechte Planung, schlechte Kommunikation, Multitasking, um nur einige zu nennen.

Smart working kann diesen Zeitdieben effizient entgegenwirken und die persönliche Arbeitsorganisation sowie die Zusammenarbeit im Team wirksam verbessern.

Smartes und resilientes Arbeiten vereint dabei eine effektive und resiliente Selbstführung mit effizienten Zeitmanagement-Methoden und einem nützlichen Einsatz von neuen Technologien. Smart working ist heute

Voraussetzung, um den Herausforderungen der komplexen und immer schneller und globaler Arbeitswelt gut zu begegnen.

Es braucht eine resiliente Selbstführung, zeitgemäßes Zeitmanagement und professionelle Arbeitsmethodik, um sich all den vielschichtigen Aufgabenstellungen und Verantwortungen zu stellen.

Ziel dieses Seminars ist das Überdenken der eigenen Arbeitsorganisation, das Erlernen von wirkungsvollen Arbeitstechniken und einem sinnvollen Einsatz moderner Arbeitsmittel sowie die Entfaltung einer smarten und resilienten Lebensführung und Arbeitsorganisation.

Lassen Sie sich nicht gestalten, sondern lernen Sie Ihre Zeit zu gestalten. Nehmen Sie sich die Zeit in diesem Seminar über sich selbst, Ihr Zeitmanagement und die Organisation Ihrer Arbeit sowie das Zusammenwirken mit Kolleg:innen nachzudenken. Sie werden ein großes Potential entdecken, wie Sie sich selbst besser steuern und Ihren Alltag für sich und Ihr Team wirksamer bewältigen können.



## Corsi & Percorsi

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

Nutzen

- Check-up Ihrer Lebens-Balance:  
Sie überprüfen Ihre Werte und Prioritäten.
- Erlernen von effektiven und effizienten Zeitmanagement-Methoden:  
Sie managen Ziele und Aufgaben effektiver.  
Sie steigern Ihre Arbeits- und Lebensqualität.  
Sie erarbeiten für sich einen achtsamen Tages- und Wochenablauf.
- Verbesserung der Interaktion mit Anderen:  
Sie optimieren Kommunikation, Information und Organisation im Zusammenwirken mit Anderen  
Sie lernen die "E-Mail-Flut" zu beherrschen.  
Sie haben zu jeder Zeit einen Überblick über Ihre Aufgaben.  
Sie erhalten Empfehlungen für Smart working mithilfe der Collaboration Plattform "MS Office 365".

## Kurssprache

Deutsch

**Beginn**

05.09.2024

**Ende**

06.09.2024

**Kurstage**

2

**Beginnzeit**

09:00 Uhr

**Endzeit**

17:00 Uhr

**Dauer**

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter:innen und Mitarbeiter:innen

## Referent/in

Christine Vigl

## Gebühr

390 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

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



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechperson

Tel.  
Email

Detailseite zum Kurs

-



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