



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Abenteuerwochenende

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Warm gekleidet und voll motiviert trotzen wir der Kälte und nutzen den Winter. Bei gemeinsamen Spielen, Übungen und spannenden Aktionen in der Natur entdecken wir uns neu und überwinden Grenzen. Wir machen das Gelände rund um das Haus der Familie zu einem Spielraum der Superlative und leben gemeinsam das Abenteuer Familie.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

25.01.2025

### Ende

26.01.2025

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag, 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 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

Georg Pardeller

### Gebühr

114 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Erziehung Kinderleicht

## Themenbereich

Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Kinder zu erziehen, gehört zu den schönsten und gleichzeitig schwierigsten Aufgaben in unserem Leben. In einem Moment sind wir erfüllt von Liebe und Dankbarkeit und gleich darauf können uns Kinder und Jugendliche schnell auf die Palme bringen. An diesem Wochenende schauen wir darauf, wie es uns Erwachsenen in kritischen Momenten gelingt, kompetent, sicher und liebevoll zu handeln. Sie erhalten Antworten auf individuelle Fragen und gewinnen Souveränität im Erziehungsalltag. Erwachsene, die in der Erziehung sicher sind, können diese Stärke gut an ihre Kinder weitergeben.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

24.01.2025

## Ende

25.01.2025

## Kurstage

2

## Beginnzeit

15:00 Uhr

## Endzeit

15:00 Uhr

## Dauer

599 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Väter/Mütter, Großeltern, Lehrer:innen, Erzieher:innen, Interessierte

## Referent/in

Elisabeth Hickmann



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

84 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
24.01.2025

**Ende**  
26.01.2025

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Toni Fiung

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Ziele setzen - Ziele erreichen

Wirksame Methoden, um Ziele konsequent zu verfolgen und erfolgreich umzusetzen

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi

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

## 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.

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

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



## Corsi & Percorsi

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

- 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

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

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

## Ansprechperson

Tel.

Email

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

## Leben gestalten

### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Im Mittelpunkt dieses Selbsterfahrungsseminars steht die Beziehung zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken. Wenn wir unseren Körper spüren, können wir herausfinden, was uns guttut und was gesund für uns ist. Das wird durch das Wahrnehmen unserer Gefühle möglich. Unser Denken wird von Gefühlen und Körperempfindungen beeinflusst und umgekehrt. Wenn diese Aspekte unseres Seins in unmittelbarem Austausch sind, wird das Leben einfacher und erfüllter.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

17.01.2025

### Ende

19.01.2025

### 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 - 13:00 Uhr

Der Workshop endet am Sonntag bereits nach dem Mittagessen.

Die Stunde, welche am Sonntagnachmittag entfällt, wird während den Zeiten eingebaut.

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Menschen, die an intensiver Selbsterfahrung interessiert sind

### Referent/in

Hermann Wegscheider

### Gebühr

180 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## 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

## Meine Gefühle und ich

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Mama, Papa, warum bin ich manchmal so wütend? Was kann ich tun, wenn ich aufgeregt bin? Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch, wenn ich auf einen Baum klettere? Wieso geht es mir so gut, wenn ich lache? Gefühle bestimmen unser Leben und wirbeln es oft durcheinander. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Mit Spielen und Übungen lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern, mit Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Freude umzugehen. Wir werden eingeladen, uns mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und die Gefühle der anderen zu respektieren. Für Eltern wird eine Einheit angeboten, bei denen sie sich mit verschiedenen Gefühlsäußerungen ihrer Kinder beschäftigen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
10.01.2025

Ende  
11.01.2025

Kurstage  
2

Beginnzeit  
15:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
599 Minuten

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

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

(Die Zeiten können variieren.)

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

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Grundschulkind

## Referent/in

Katharina Swoboda

Deborah Visintainer

## Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament



## Corsi & Percorsi

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

- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

10.01.2025

## Ende

12.01.2025

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Toni Fiung

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

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

## Du bist ein Geschenk

### Themenbereich

Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ein wichtiger Bestandteil einer gelingenden Paarbeziehung ist es, die Aufmerksamkeit auf den/die Andere:n zu richten und das Positive wahrzunehmen. So werden sich Paare zum Geschenk. An diesem Wochenende gehen wir verschiedenen Fragen nach: Wie können wir als Partner:innen im Alltag gegenseitige Wertschätzung zum Ausdruck bringen? Wie zeigen wir uns gegenseitig, dass der/die andere die wichtigste Person in unserem Leben ist? Wie können wir spüren lassen und zeigen, dass wir einander Geschenk sind?

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.12.2024

### Ende

08.12.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

599 Minuten

### Beschreibung Zeit

Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare

### Referent/in

Toni Fiung

### Gebühr

150 € Kursbeitrag pro Paar

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Lehrgang: Logotherapie - Wissen, was ich wirklich will

## Lehrgang: Logotherapie

### Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles

### Kursbeschreibung

Modul 2 des Lehrgangs: Wissen, was ich wirklich will

In diesem Ausbildungsblock stellen wir uns zunächst die Frage, wer wir wirklich sind. Welche Charaktereigenschaften und welche Prägungen unsere Persönlichkeit ausmachen.

Manche streben danach, so zu sein wie jemand anderes. Jemand, den sie möglicherweise verehren oder der ihr Vorbild ist. Doch jeder Mensch ist ein "Original" mit ganz eigenen Werten, die die jeweilige Persönlichkeit ausmachen. Daher lohnt es sich, authentisch zu sein. Zur eigenen charakterlichen Prägung zu stehen, darauf aufzubauen und daran zu arbeiten. In diesem Zusammenhang setzen wir uns auch mit der Frage auseinander, welche Ziele wir im Leben haben, was wir im Leben erwarten, und was das Leben von uns erwarten kann.

Detailprogramm zum Lehrgang

Zum ECM-Folder

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

05.12.2024

### Ende

07.12.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

17:30 Uhr

### Endzeit

15:00 Uhr

### Dauer

897 Minuten

### Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

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

Referent/in  
Petra Altmann

Boglarka Hadinger

Gebühr  
500 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Erste Hilfe für die Seele - Jugendliche

Grundwissen zu psychischen Erkrankungen sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen.

Themenbereich  
Religion, Glaube, Spirituelles

### Kursbeschreibung

Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist für alle Menschen eine besonders kritische Phase. Die Veränderungen, denen Jugendliche unterworfen sind, können sehr herausfordernd sein. Wenn den Menschen ihr Start ins Leben gelingt, profitieren wir alle.

Hier setzt Erste Hilfe für die Seele Jugendliche, ein Seminar für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, an.

Anhand des 5-Schritte-Plans ROGER leitet Erste Hilfe für die Seele Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleiter:innen, Lehrlingsausbildende und andere Erwachsene an und zeigt, wie sie psychische Beeinträchtigungen bei Jugendlichen früh erkennen und ansprechen können und wie sie junge Menschen darin unterstützen, sich Hilfe zu holen.



## Corsi & Percorsi

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

Ersthelfer:innen erfahren, woran sich Störungsbilder wie Depression, Ängste, Essstörungen, Psychosen, Substanzabhängigkeit und Verhaltenssuchte erkennen lassen und sie können über Behandlungsmöglichkeiten informieren.

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

Praxisnah wird in 14 Stunden (exkl. Pausen) Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmer:innen lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit pro mente Austria angeboten. Die Seminarinhalte basieren auf dem lizenzierten Programm "Mental Health First Aid" von MHFA Australia. Es ist evidenzbasiert und gehört in Inhalt und Wirkung zu den international am besten beforschten und belegten Gesundheitsprogrammen im psychischen Bereich. Besuchen Sie [www.mhfainternational.org](http://www.mhfainternational.org) für weitere Informationen.

Zum ECM-Folder

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

27.11.2024

## Ende

28.11.2024

## Kurstage

2

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

960 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Erwachsene, die mit Jugendlichen zusammenarbeiten, mit ihnen zusammenleben

## Referent/in

Michaela Webhofer

## Gebühr

250 € Teilnahmebeitrag inkl. 400-seitiges Manual und Übungsbuch zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich  
Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
22.11.2024

Ende  
24.11.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Toni Fiung

Manfred Schatzer

Matteo Graiff

Lisa Huber

Christine Gius

Manuela Obojes

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitsswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

### Kurssprache

Deutsch

#### Beginn

15.11.2024

#### Ende

17.11.2024

#### Kurstage

3

#### Beginnzeit

16:00 Uhr

#### Endzeit

16:00 Uhr

#### Dauer

1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Andrea Schötzer

Günther Reichhalter

Arno Kornprobst

Toni Fiung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Matthias Klauser

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Manfred Schatzer

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# 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



## Corsi & Percorsi

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

- 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
  - MS OneNote nutzenstiftend einsetzen - ein Einblick
  - MS Teams als zeitgemäße Plattform für erfolgreiche Teamarbeit nutzen

## 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.

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

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

## Weckrufe für die Seele - Dem Leben Sinn und Ausrichtung geben Das Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens stellen

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Im Vertrauen darauf, dass kein Lebensabschnitt sinnlos ist, können wir Unfall, Burnout, Krankheit, Fehlschwangerschaft, Verlust, Kündigung usw. als Weckruf der Seele ansehen: Was uns aus der Bahn wirft, will uns daran erinnern, das wirklich Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens zu stellen.

Solche Wendungen geben uns die Chance, das Leben ganz bewusst am inneren Leuchtturm auszurichten. In der Umsetzung dessen, was uns wirklich am Herzen liegt, erfahren wir nicht nur Sinn, sondern auch Begeisterung und Erfüllung.

Inhalte:

- Wie erkenne ich Weckrufe der Seele?
- Wie verstehe ich Botschaften der Seele?
- Wie finde ich zu mir und meiner Berufung?
- Was bringt Sinn, Glück und Begeisterung - beruflich und privat?

Ein Fokus des Seminars liegt darauf, wie der Transfer in den Alltag gelingt.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
08.11.2024

**Ende**  
09.11.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
960 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

**Ort**  
Vahrn  
Stiftstraße 1

**Zielgruppe**  
Alle Interessierte

**Referent/in**  
Uli Feichtinger

**Gebühr**  
290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

**Kursanbieter**  
Bildungshaus Kloster Neustift

[Detailseite zum Kurs](#)

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

**Themenbereich**  
Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten



## Corsi & Percorsi

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

- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

08.11.2024

### Ende

10.11.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Verena Nagler

Lisa Huber

Matteo Graiff

Manfred Schatzer

Matthias Klausner

Toni Fiung

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

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn's kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
18.10.2024

**Ende**  
20.10.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Matthias Klausner

Stephan Vale

Manfred Schatzer

Andrea Schötzer

Günther Reichhalter

Toni Fiung

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Mein Kind bringt mich auf die Palme ... und wie kommen wir wieder runter?

## Themenbereich

Familie und Kinder

## Kursbeschreibung

Das Seminar geht von einer einfachen, aber grundlegenden Annahme aus: Konflikte sind Bestandteil jeder zwischenmenschlichen Beziehung, also unseres Lebens.

Im Seminar geht es nicht darum, den Konflikt an sich zu beseitigen, sondern diesen kennenzulernen und gemeinsam konstruktiv zu bewältigen. Wir machen uns bewusst, dass vielleicht nicht alle Konflikte gelöst, aber jeder Konflikt in eine Möglichkeit verwandelt werden kann, die Beziehung zum Kind zu stärken. Genau das ist der Ausgangs- und Zielpunkt dieses Seminars.

Durch ein Wechselspiel der Perspektiven und anhand verschiedener Tools, Denkanstöße und Spiele lernen wir,

- die eigenen Bedürfnisse und Anliegen und jene des Gegenübers zu erkennen,
- wie wir trotz starker Emotionen möglichst gelassen an Konfliktsituation herangehen und einander wirklich und von Herzen zuhören können, damit wir gemeinsam eine für alle passende Problemlösung finden,
- Werkzeuge für einen offenen, lösungsorientierten und wertschätzenden Umgang mit Konflikten kennen, um einen Veränderungsprozess ins Rollen zu bringen
- wie wir Konflikte zu einer Ressource des Familienlebens machen und destruktive Auseinandersetzungen vermeiden können,
- Möglichkeiten kennen, die die Beziehung zwischen Eltern und Kind stärken.

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
18.10.2024

**Ende**  
19.10.2024

**Kurstage**  
2

**Beginnzeit**  
15:00 Uhr

**Endzeit**  
15:00 Uhr

**Dauer**  
599 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

Eltern, Väter/Mütter mit Kindern ab 8 Jahren

### Referent/in

Deborah Visintainer

Katharina Swoboda

### Gebühr

99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

### 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

# "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

## GlücksMomente | LebensFreude | KraftQuellen Biografiearbeit für Achtsamkeit und Wertschätzung. Online Seminar

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

"Ein erfülltes Leben ist wie eine Schatzsuche, wobei man hin und wieder auf kleine Kostbarkeiten und große Juwelen stößt."  
Unbekannt

Durch Erinnerungsarbeit bilden wir ein Fundament der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Im HiER und jETZT nehmen wir uns ganz bewusst Zeit für uns selbst und entdecken in kreativen (Schreib-)Impulsen unsere eigenen, inneren KraftQuellen. Wir erleben durch das Anwenden achtsamer Methoden, wie Biografiearbeit wirken kann und wie wichtig es ist, der eigenen LebensGeschichte und den eigenen Erfahrungen eine Wertschätzung zu geben.

In Einzelarbeitsphasen und im Austausch mit der Gruppe begeben wir uns auf die Suche und das (Wieder-)Entdecken unserer individuellen LebensJuwelen.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

14.10.2024

## Ende

14.10.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

21:00 Uhr

## Dauer

270 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Sylvie Dellemann

## Gebühr

90 € Beitrag inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

07.10.2024

## Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

## Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gluecksmomente-i-lebensfreude-i-kraftquellen-1319/>

## Ansprechperson

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

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

# Lehrgang: Logotherapie - Sinn-und wertorientierte Persönlichkeitsbildung

## Lehrgang: Logotherapie

## Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

Die Module können auch einzeln besucht werden.

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Zielgruppe

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

## Referent/in

Petra Altmann

Boglarka Hadinger

## Gebühr

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

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

Bildungshaus Kloster Neustift

## Detailseite zum Kurs

-

## 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.

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.

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



## Corsi & Percorsi

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

- 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

**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

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

## 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

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
04.10.2024

**Ende**  
06.10.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Manfred Schatzer

Anton Huber

Toni Fiung

Verena Nagler

Matthias Klausner

### Gebühr

70 € 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

## Webinar: Bereit für die Schule?

### Themenbereich

Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben. Ist es besser, noch ein Jahr zu warten? Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit? Ist es mit den Inhalten überfordert? Wie sieht es emotional aus? Das sind häufige Gedanken, die sich Eltern vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes machen. Wir sprechen über Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

03.10.2024

### Ende

03.10.2024

### Kurstage

0

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:30 Uhr

### Dauer

90 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Eltern, Väter/Mütter von Kindern bis zu 5 Jahren

### Referent/in

Carla Felderer

### Gebühr

33 € Kursbeitrag pro Paar

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

## Lichtwege für die neue Zeit

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Wir erleben zur Zeit in vielen Bereichen einen großen Wandel. Viele Techniken, Systeme, Glaubenssätze und Muster funktionieren plötzlich nicht mehr. Wir haben sie uns angeeignet, um mit unserem Körper und unserer Umwelt umzugehen. In diesen zwei Tagen möchten wir ein Bewusstsein für eine neue Zeitqualität schaffen und viele praktische Tipps und Techniken für den Alltag lernen (Umgang mit Ängsten, Blockaden, Überforderung, Umgang mit den Mitmenschen, Umgang mit körperlichen Beschwerden). Wir beleuchten die Themen auf mehreren Ebenen und erfahren sie bewusst. So erkennen wir unser Potential als Schöpfer:innen wieder und nutzen es in unserem Leben.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
27.09.2024

Ende  
28.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
15:00 Uhr

Dauer  
765 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe  
Interessierte

Referent/in  
Maria Kaserer



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Sabrina Mitterrigger

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

160 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Emotionale und kommunikative Intelligenz & Persönlichkeitsbildung

## Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

## Kursbeschreibung

Wir werden längst nicht mehr nur an unserem Können gemessen – erstklassige Leistung ist mittlerweile selbstverständlich. Neben dem wichtigen Aspekt der fachlichen Kompetenz, entscheidet zu einem großen Faktor auch die emotionale Intelligenz über ihren Erfolg und für Ihre Sympathie.

Sie lernen, wie sie bei Ihrem Gegenüber Sympathien mobilisieren, damit ihre Kommunikation ein Vergnügen wird. Mit guter Kommunikation, Empathie und einer positiven Einstellung fällt vieles im vieles im Leben leichter.

Laut wissenschaftlichen Studien lassen sich emotionale und kommunikative Intelligenz durch Erziehung und Training steigern.

## Inhalte:

- > Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft - Tipps für die Praxis
- > Gehirngerecht kommunizieren – Tipps für den Alltag
- > Emotionale Intelligenz – Der Erfolgsquotient
- > Die 5 Bausteine der Emotionalen Intelligenz
- > Empathie und Selbstregulierung



## Corsi & Percorsi

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

> Soziale Fähigkeiten: Die gute Beziehung macht's aus

> Ein guter Kommunikator ist ein guter Beobachter: Sinne öffnen – Sinne schärfen

> Das Persönlichkeitsprofil DISG – sich und andere Menschen besser verstehen

> Positive Emotionen im Alltag fördern

> Grundregeln einer gelungenen Kommunikation

### Nutzen:

Menschen besser verstehen und erreichen. Sie steigern ihre kommunikative und emotionale Intelligenz durch viele praktische Übungen und erzeugen mehr Sympathie und Vertrauen.

### Methoden:

Meine Seminare zeichnen sich durch den teilnehmerorientierten Ansatz aus. Alltagstauglich und umsetzbar. Ich gestalte das Seminar lebendig und abwechslungsreich mit Impulsreferaten, kreativen Methoden und mit vielen Aktivierungsübungen.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

24.09.2024

### Ende

25.09.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

840 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Vahrn

Stiftstraße 1

## Zielgruppe

Alle Interessierte

## Referent/in

Helga Niederstätter

## Gebühr

390 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Anmeldeschluss

-

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  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich  
Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
20.09.2024

Ende  
22.09.2024

Kurstage  
3

Beginnzeit  
16:00 Uhr

Endzeit  
16:00 Uhr

Dauer  
1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Christine Gius

Thomas Hickmann

Annegret Vescoli

Elisabeth Hickmann

Toni Fiung

Manfred Schatzer

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Lehrgang Spielpädagogik - Praxisprojekt: Projektplanung, Durchführung und Projektpräsentation

Themenbereich  
Familie und Kinder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Die Spielagogik beschäftigt sich mit der Wirkung des Spielens auf die Entwicklung des

Menschen – vor allem von Kindern und Jugendlichen. Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Das Spiel begeistert, animiert und motiviert – sowohl analog wie auch digital. Im Spiel entdeckt der Mensch von Geburt an seine Wirklichkeit und lernt dabei am effektivsten, und das ein Leben lang. Auch Kreativität, Phantasie und soziales Miteinander werden durch das Spiel grundlegend gefördert. Das Wissen um die Wirkweise und den bewussten Einsatz des Spiels kann den Unterricht, die Jugendarbeit, Personalführung, Teamentwicklung und Erwachsenenbildung bereichern, also in jeder Art der Begleitung von Menschen. Den Einsatzmöglichkeiten sind beinahe keine Grenzen gesetzt: Für das Teambuilding oder zur Steigerung der Kreativität von Arbeitsgruppen in Betrieben, der geistigen und körperlichen Aktivierung von Senior:innen, als Methode für Jugendarbeiter:innen, zur Gestaltung von Unterricht oder Arbeitsabläufen.

Erfahre, welches Potential im Spiel verborgen liegt.

Als Spielpädagoge/Spielpädagogin setzt du dich mit der gesellschaftlichen Relevanz des Spielens für alle Altersgruppen auseinander. Du erlebst und reflektierst Spielpraxis, insbesondere in der eigenen Rolle als Spielleitung.

In der Qualifizierung „Spielpädagogik“ erarbeitest du dir spielerisch sowohl theoretisches Grundwissen zur kultur- anthropologischen Entwicklung des Spiels, zur Bedeutung des Spiels für die menschliche Entwicklung in unterschiedlichen Lebensphasen, als auch das nötige Knowhow, dieses Wissen in verschiedenen Kontexten gezielt anzuwenden. Indem du die verschiedensten Spielarten und -methoden selbst erlebst und bespielst, eignest du dir die notwendigen praktischen Fähigkeiten an, selbst Spieleaktionen zu gestalten und durchzuführen. In einem begleitenden Praxisprojekt erprobst du deine neu erworbenen Fähigkeiten und bekommst Feedback dazu.

Der gesamte Lehrgang besteht aus 7 Modulen:

- Spielpädagogik Basis Kurs
- Gruppenspiele mit großen und kleinen Gruppen
- Rollenspiele: von Clownerie bis Dungeons&Dragons
- Brett- und Kartenspiele: Regeln, Systeme und ihre Entwicklung
- Digitales Spiel: neue mediale Ansätze
- Natur- und Abenteuerspiele: Spielen mit und in der wilden Natur
- Praxisprojekt: Projektplanung, Durchführung und Projektpräsentation

Alle Module (bis auf das Praxisprojekt) sind auch einzeln als Kurs buchbar.

## Kurssprache

Deutsch

Beginn  
20.09.2024

Ende  
21.09.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
840 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 14:00 - 18:30 und 19.30 - 21.30 Uhr



## Corsi & Percorsi

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

Samstag, 09:00 - 12.30 und 14.00 - 18:00 Uhr

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

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Pädagog:innen, Jugendleiter:innen, Jugendarbeiter:innen, Lehrkräfte, Refere

## Referent/in

Eva Marini

Hannes Waldner

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

## Themenbereich

Partnerschaft

## Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament



## Corsi & Percorsi

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

- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

13.09.2024

## Ende

15.09.2024

## Kurstage

3

## Beginnzeit

16:00 Uhr

## Endzeit

16:00 Uhr

## Dauer

1094 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

## Referent/in

Toni Fiung

Manfred Schatzer

## Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

Seite: 44/59

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

# Pubertät, Sexualität, Aufklärung

## In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

### Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

### Kursbeschreibung

Der Alltag von vielen Menschen, die mit dem Down Syndrom leben, hält neben vielfältigen Möglichkeiten auch einschneidende Einschränkungen bereit. Mit welchen Worten sollen Sie diese Themen ansprechen? Wie und wann erklären Sie Ihrem Kind am besten seine Chromosomenbesonderheit? Wie sprechen Sie mit Ihrem Kind über seinen Körper, Selbstbefriedigung und körperliche Bedürfnisse? Wie können Sie Ihr Kind davor bewahren, seinen Wünschen und Zielen mit einem unbestimmten „Vielleicht später“, das dann doch nie eintritt, zu begegnen?

Warum gibt der Satz „Das geht SO nicht“ viel mehr Perspektive als der Satz „Das geht nicht“?

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um die Identitätsentwicklung und Sexualentwicklung Ihres Kindes mutig, klar und ehrlich begleiten zu können.

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

30.08.2024

### Ende

30.08.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

«waveCourseaddress.cityDe»

«address»

### Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

### Referent/in

Bernadette Wieser

### Gebühr

39 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Zweite Chance für das Gehirn

## In Kooperation mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich  
Integrierte Volkshochschule

### Kursbeschreibung

Bleiben frühkindliche Reflexe über das Alter von etwa 6-12 Lebensmonaten hinaus bestehen, so können Sie zu unliebsamen Quälgeistern in der gesamten Entwicklung werden. Es benötigt große Kraftanstrengung, diese zu kontrollieren, was zu einer dauerhaften Überlastungssituation führen kann. Dies kann das kindliche Leben in vielen Aspekten massiv belasten, zu häufigen Stress-Situationen und sogar zu Symptomen wie Einnässen, Allergien oder Reiseübelkeit führen. Ein Leben mit angezogener Handbremse, sozusagen.

Kleine neuromotorische Übungen, aktiv oder passiv auszuführen, vermitteln unserem Gehirn die entscheidenden Impulse, welche es benötigt, um Reifungsprozesse nachholen und Ruhe ins System bringen zu können.

Ziele:

- Lernen Sie die wichtigsten frühkindlichen Reflexe anhand von Videobeispielen kennen
- Erkennen Sie Bewegungen und unpassende Verhaltensweisen, welche durch zu lang aktive frühkindliche Reflexe ausgelöst sein können
- Erproben Sie ein Testprogramm zur ersten Überprüfung
- Erlernen Sie zahlreiche praktische Übungen zur Reflexintegration
- Fragestunde zur Besprechung eigener Erfahrungen

Kursprache  
Deutsch

Beginn  
26.08.2024

Ende  
26.08.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
420 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecvica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort  
«waveCourseaddress.cityDe»  
«address»

Zielgruppe  
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in  
Bernadette Wieser

Gebühr  
39 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## FAMWO 8 - Projekt Wildnis

Themenbereich  
Familie und Kinder

### Kursbeschreibung

Losgelöst vom Alltag, tauchen wir in dieser Woche ein in ein ganz besonderes Abenteuer. Im Laufe der Woche bauen wir ein Dorf im Wald und füllen es mit Leben. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in dem Ideen und Fähigkeiten geteilt und in die Dorfgemeinschaft mit eingebracht werden. Höhepunkt der Woche ist eine Übernachtung in unseren selbst gebauten Unterkünften.

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
18.08.2024

**Ende**  
24.08.2024

**Kurstage**  
6

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
09:30 Uhr

**Dauer**  
2775 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

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

## Referent/in

Sebastian Willeit

## Gebühr

115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Wander- und Naturerlebniswoche

## Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

## Kursbeschreibung

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen - der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues! Wir steuern jeden Tag ein anderes Ziel oder eine neue Herausforderung an.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

05.08.2024

## Ende

09.08.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

2550 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bruneck

## Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

## Referent/in

Klaus Graber

## Gebühr

92 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

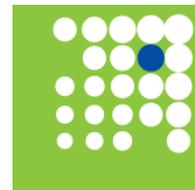
Tel.

Email

# FAMWO 4 - Leben.Liebe.Familie

## Themenbereich

Familie und Kinder



## Corsi & Percorsi

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

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

### Kursbeschreibung

In dieser Familienwoche dreht sich alles um die Liebe, das Leben und die Familie. Während die Kinder am Vormittag spielen, sich kreativ austoben und die Natur entdecken, gibt es für die Erwachsenen „Paarzeit“. Sie setzen sich mit Themen wie Stresszeiten und Liebeszeiten, Herzklopfen und Leidenschaft, Dialog und Streit, Glück und Unvollkommenheit auseinander. Das stärkt nicht nur die Paarbeziehung, sondern die gesamte Familie. Die Nachmittage und Abende stehen im Zeichen der Familie. Miteinander erleben wir wunderschöne und besondere Momente.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

14.07.2024

### Ende

20.07.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

09:30 Uhr

### Dauer

2775 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare mit Kindern

### Referent/in

Klemens Hafner-Hanner

Florian Locher

Petra Hanner

Franziska Mengin

Toni Fiung

Sophia Feichter

### Gebühr

115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Wander- und Naturerlebniswoche

## Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

## Kursbeschreibung

Wandern, spielen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen - der Natur und dem Leben mit allen Sinnen auf der Spur sein: Jeder Tag bringt etwas Neues! Wir steuern jeden Tag ein anderes Ziel oder eine neue Herausforderung an.

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

08.07.2024

## Ende

12.07.2024

## Kurstage

5

## Beginnzeit

08:30 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

2550 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bruneck

## Zielgruppe

Kinder und Jugendliche

## Referent/in

Klaus Graber

## Gebühr

92 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

Themenbereich  
Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

Kursprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
14.06.2024

**Ende**  
16.06.2024

**Kurstage**  
3

**Beginnzeit**  
16:00 Uhr

**Endzeit**  
16:00 Uhr

**Dauer**  
1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen

### Referent/in

Manfred Schatzer

Toni Fiung

### Gebühr

70 € Kursbeitrag pro Person

### Anmeldeschluss

-

### Kursanbieter

VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email

## Das Herz für den Tod öffnen

### Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

#### Themenbereich

Religion, Glaube, Spirituelles



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kursbeschreibung

Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.

Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

13.06.2024

### Ende

16.06.2024

### Kurstage

4

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

1320 Minuten

## Beschreibung Zeit

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!

## Ort

Jugendhaus Kassianeum  
Brunogasse 2

## Zielgruppe

Alle am Thema Interessierten

## Referent/in

Basilissa Jessberger

## Gebühr

350 € inkl. 22% Mwst.

## Anmeldeschluss

30.05.2024



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/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

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

## Wie kann ich mein Leben leichter machen? "The Work" von Byro

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

**Kursbeschreibung**  
"The Work" eröffnet die spannende Möglichkeit in unserem eigenen Denken die Perspektive zu wechseln. Anhand von Beispielen spüren wir stressige Gedanken auf, die uns die Arbeit und das Leben schwermachen. Jeder Stress verursacht eine Anspannung im Körper, diese verringert unsere Energie, hindert unsere Beweglichkeit und stört unsere emotionale Gesundheit. Durch eine behutsame Begleitung gelingt es, festgefahrene Muster und Emotionen zu lockern und Verspannungen aufzulösen. Diese intensive Beschäftigung mit unseren Gedanken und deren Auswirkungen soll zu mehr Frieden, Freiheit und Selbstbewusstsein führen.

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
08.06.2024

Ende  
08.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:30 Uhr

Dauer  
450 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen  
Schlernstraße 1

Zielgruppe

Referent/in  
Helga Huber



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Gebühr

159 €

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

## Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

## Kursbeschreibung

Ziel dieses Seminars ist die Entwicklung und Stärkung der kreativen Persönlichkeitsanteile. Die konstruktive Auseinandersetzung, das schöpferische Tun und die Freude am kreativen Prozess stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Schwerpunkte:

- Wahrnehmungs-, Stille- und Entspannungsübungen
- Erarbeiten diverser bildnerischer Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten
- Bewegung, Klang und darstellendes Spiel
- Kreatives Schreiben
- Kunstbetrachtung
- Das Eigene entdecken, ausdrücken und vertiefen
- Ressourcenförderung und Selbstwertstärkung
- Einüben von Achtsamkeit und Empathie
- Wertschätzung erfahren und eine wertschätzende Haltung verinnerlichen
- Beziehungspflege und einfühlsame Kommunikation
- Kreative Prozesse als Problemlösungsschritte und Trainingsmöglichkeit für den Alltag erkennen

Teil 1: Fr. 07.06.24, 16:00 - So. 09.06.24, 13:00 Uhr: Formen, Farben, Figuren



## Corsi & Percorsi

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

Teil 2: Fr. 13.06.25, 16:00 - So. 15.06.25, 13:00 Uhr: Wasser, Blumen, Brücken

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

07.06.2024

### Ende

09.06.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

13:00 Uhr

### Dauer

975 Minuten

## Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

## Ort

Oberbozen / Soprabolzano

Lichtenstern / Stella 1-7

## Zielgruppe

Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

## Referent/in

Margitta Bukovski-Müller

## Gebühr

255 € 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

## Ja, wir trauen uns - Ehevorbereitung

### Themenbereich

Partnerschaft

### Kursbeschreibung

Ihr wollt heiraten. Dieses Wochenende schenkt die Möglichkeit, euch mit dem oder der Partner:in über grundlegende Themen einer gelingenden Ehe auszutauschen:

- „Ich wünsche mir von dir.“ – Partnerschaftliche Gestaltung der Beziehung
- „Und wenn’s kracht?“ – Miteinander reden, Umgang mit Konflikten
- „Wir tun einander gut.“ – Zärtlichkeit und Sexualität
- „Mit Kindern leben“ – Verantwortete Elternschaft
- „Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun?“ – Partnerschaft und Ehesakrament
- „Damit es ein Fest wird“ – Die (Mit-)Gestaltung der kirchlichen Trauung
- „Ehe, ein Vertrag“ – Allgemeine Rechtsfragen zur Ehe

Durch das Seminar (mit Abendeinheiten) begleitet ein Expert:innenteam aus den Fachbereichen Spiritualität, Beziehung/Kommunikation, Medizin und Recht. Ein Gottesdienst und das Üben des Hochzeitswalzers stehen auf dem Programm (freiwillig).

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

07.06.2024

### Ende

09.06.2024

### Kurstage

3

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

16:00 Uhr

### Dauer

1094 Minuten

### Beschreibung Zeit

Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

Oberbozen / Soprabolzano  
Lichtenstern / Stella 1-7

### Zielgruppe

Paare, die heiraten wollen



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.reteCivica.bz.it

Referent/in  
Manfred Schatzer

Toni Fiung

Gebühr  
70 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH.  
FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it