



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ziele setzen - Ziele erreichen

Wirksame Methoden, um Ziele konsequent zu verfolgen und erfolgreich umzusetzen

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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

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

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

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

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



## Corsi & Percorsi

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

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

### • Ziele erreichen

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

### • Praxisbeispiele, Übungen, Fragen der Teilnehmer/innen

### • Persönlicher Aktionsplan

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.01.2025

### Ende

23.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Christine Vigl Steger

## Gebühr

149 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

16.01.2025

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Zeitmanagement Mehr Zeit für das Wesentliche

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung  
Siehe italienischsprachiges Programm

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
06.06.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe  
Unternehmer/innen, Führungskräfte und Interessierte

Referent/in  
Diego Divenuto

Gebühr  
149 € + MwSt.



Corsi & Percorsi  
[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

Anmeldeschluss

30.05.2024

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=11006>

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
- 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



## Corsi & Percorsi

[corsierpercorsi.retecivica.bz.it](https://corsierpercorsi.retecivica.bz.it)

- 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.

## Anmeldeschluss

05.11.2024

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



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Zeitmanagement Mehr Zeit für das Wesentliche

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung  
Siehe italienischsprachiges Programm

Kurssprache  
Italienisch

Beginn  
05.06.2024

Ende  
05.06.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe  
Unternehmer/innen, Führungskräfte und Interessierte

Referent/in  
Diego Divenuto

Gebühr  
149 € + MwSt.



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

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

## Anmeldeschluss

29.05.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10708>

## Ansprechperson

Tel.

Email

# 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
Helga Huber

Gebühr  
159 €

Anmeldeschluss  
-

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Sympathisches Auftreten & gelungene Kommunikation Mit professionellen Umgangsformen und positiver Haltung überzeugen

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Es gibt Menschen, die immer sympathisch wirken und positiv, selbstbewusst und professionell auftreten. Wie schaffen die das?

Wissen Sie, wie Sie auf andere wirken? Nur wer sich seiner Wirkung auf andere bewusst ist, kann seine Ziele erreichen. Fachwissen und Kompetenz reichen im Beruf nicht immer aus. Soft Skills wie professionelle Umgangsformen helfen dabei, schneller zum Erfolg zu kommen und mit souveränem und sicherem Auftreten zu punkten. Laut der 55/38/7-Regel kommunizieren wir hauptsächlich durch nonverbale und paraverbale Kommunikation. Das "WIE" ist also entscheidend! Die Art und Weise sowie der richtige Ton der Kommunikation sind die Basis für ein gutes Gespräch.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre positiven Seiten betonen und Ihre Mitmenschen mit positivem und professionellem Auftreten überzeugen.

- Was sind die Grundregeln für gute Kommunikation und gelingende Beziehungen?
- Wer bin ich, wer möchte ich sein, was ist mein blinder Fleck? Selbstbild und Fremdbild
- Wie beeinflusst der Körper unser Auftreten? Endorfine, Oxytocin und Cortisol
- Wie wirke ich kompetent und sympathisch? Der Sympathiefaktor
- Smize - das Lächeln mit den Augen ...



## Corsi & Percorsi

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

- Wie Sie mit dem ersten Eindruck überzeugen!
- Körpersprache und non verbale Kommunikation
- Kommunikation mit Kund/innen, Partnern, Kolleg/innen - online und in Präsenz
- Professionelles Verhalten im Berufsalltag
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- Pleiten, Pech und Pannen: Wie Sie souverän bleiben
- Die innere Einstellung macht den Unterschied! Tipps und Tricks, um auch an schlechten Tagen einen guten Eindruck zu machen

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.10.2024

### Ende

23.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle, die Kontakte im Beruf erfolgreich gestalten wollen

## Referent/in

Katharina von Bruchhausen

## Gebühr

129 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

16.10.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10871>

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Resilienz-Training: Wie Sie Widerstandskraft entwickeln Innere Stärke, Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm

### Kurssprache

Italienisch

### Beginn

22.10.2024

### Ende

22.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Bozen  
Südtiroler Straße 60

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Referent/in

Francesca Curi

### Gebühr

159 € + MwSt.

### Anmeldeschluss

15.10.2024



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

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

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs  
<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10815>

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Reden ohne Ängste - Rhetoriktraining

## Wirkungsvoll Auftreten und Reden halten

Themenbereich  
Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Rhetorische Sicherheit ist in allen beruflichen und privaten Situationen unerlässlich, in denen es darauf ankommt, eine Rede zu halten und andere Menschen für sich und die eigenen Ideen zu gewinnen.

In diesem zweitägigen Rhetorik-Training lernen Sie Strategien und Techniken für selbstsicheres Auftreten und überzeugende Reden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Rede klar und sinnvoll strukturieren. Sie achten auf eine positive Körpersprache und stärken Ihr Selbstvertrauen, damit Sie diese Herausforderung nicht nur gut überstehen, sondern vortrefflich meistern. Schritt für Schritt eignen Sie sich die Instrumente für erfolgreiche Auftritte an.

Theoretische Inputs und praktische Übungssequenzen wechseln sich ab. Sie trainieren vorbereitete Reden und Präsentationen sowie Spontanreden und den Umgang mit schwierigen Situationen. Dazu erhalten Sie Feedback vom Trainer und den Teilnehmer/innen und können so Ihre Rhetorik schnell verbessern. Videofeedback und spezielle Unterlagen unterstützen dabei.

- Der erfolgreiche Aufbau einer Rede
- Checklisten zur Vorbereitung
- Anfang und Ende wirkungsvoll gestalten
- Wundermittel Drei-Punkt-Technik
- Sich mental auf eine erfolgreiche Rede einstellen
- Wie gehe ich mit Nervosität und Lampenfieber um
- Selbstsicher Auftreten
- Körpersprache gekonnt und bewusst einsetzen
- Meine Stimme - mein Ausdruck
- Die Wortwahl macht den Unterschied
- Überzeugende Argumente finden und einsetzen



## Corsi & Percorsi

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

- Zauberstab Humor
- Souverän reagieren bei Einwänden und Zwischenfragen
- "Notfallprogramme" für unvorhergesehene Redesituationen

## 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

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten, die überzeugend vor anderen sprechen möchten

## Referent/in

Elmar Teutsch

## Gebühr

259 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

07.11.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10863>

## 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

# Motiviert sein, motiviert bleiben!

## Mehr Freude im beruflichen Alltag durch Selbstmotivation

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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

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

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

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

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| Beginn     | Ende       | Kurstage    |
| 19.11.2024 | 19.11.2024 | 1           |
| Beginnzeit | Endzeit    | Dauer       |
| 09:00 Uhr  | 17:00 Uhr  | 390 Minuten |

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe  
Mitarbeiter/innen, die ihre Motivation stärken wollen

Referent/in  
Helga Niederstätter

Gebühr  
149 € + MwSt.

Anmeldeschluss  
12.11.2024

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Kommunikation in der Konfrontation Konfliktgespräche - Konflikte souverän meistern

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

Kommunikative Kompetenz zeigt sich, wenn Konfliktgespräche nicht in destruktiver Auseinandersetzung enden und Sie Ihr Anliegen so vertreten, dass Sie sich dabei andere nicht zum Feind machen. Dazu müssen Sie die Dynamik von Konflikten verstehen und ihr Konfliktverhalten kennen.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

In diesem Training haben Sie Gelegenheit anhand von Praxisbeispielen und konkreten Konfliktsituationen Methoden kooperativer Gesprächsführung und Konfliktlösung kennen und lernen sie anzuwenden. Sie trainieren Ihre Konfliktfähigkeit und haben Gelegenheit in Simulationen neues Verhalten auszuprobieren, damit sie künftig Konfrontationen kompetent und souverän begegnen.

Das Erleben des eigenen Kommunikationsstils und dessen Wirkung findet in der Gruppe und im Erfahrungsaustausch statt, so dass diese sowohl Instrument als auch Forum des Lernens ist.

- Berufliche Konfliktfelder benennen, analysieren und bearbeiten
- Typische Konfliktursachen und Konfliktverläufe
- Eigene und fremde Verhaltensmuster in Konflikten
- Phasen der Konfliktlösung
- Führen von Konfliktgesprächen als Beteiligte/r
- Führen von Konfliktgesprächen als Drittpartei
- Nähe und Distanz in Konfliktsituationen - von der Emotion zur Sache
- Durchsetzungsstrategie: "Hart in der Sache, korrekt mit der Person!"
- Kommunikation in Konflikten: Aktion ergibt Reaktion
- Transaktionsanalyse zur Unterstützung für konstruktive Konfliktgespräche
- Erarbeiten von produktiven Konfliktlösungsstrategien
- Test Konfliktstile, Übungen, Simulationen, Praxisfälle der Teilnehmer/innen

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

24.10.2024

### Ende

25.10.2024

### Kurstage

2

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

780 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Führungskräfte und Interessierte, die Konflikte souverän meistern möchten



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

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

Referent/in

Luise Vieider

Gebühr

259 € + MwSt.

Anmeldeschluss

17.10.2024

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10861>

Ansprechperson

Tel.

Email

## Erfolgsfaktor Konzentration

Konzentriert bleiben, mehr leisten

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

"Konzentration ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist." (Andreas Tenzer)

Wir haben durchschnittlich 50.000 Gedanken am Tag. Manche Gedanken sind förderlich für uns und unsere Leistungsfähigkeit im Beruf, andere wiederum nicht. Sobald wir konzentriert arbeiten, ist unsere Aufmerksamkeit dort, wo wir sie gerne hätten, die Arbeit geht uns von der Hand, wir geben unser Bestes und bleiben auch auf Dauer leistungsstark.

In diesem Seminar lernen Sie, was es für eine gute Konzentration braucht und welche Rolle Ihre Gedanken dabei spielen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können und wie Sie sich leichter auf eine Aufgabe konzentrieren bzw. schnell von einer zur anderen Aufgabe umschalten können. Die Referentin gibt zudem Tipps, wie Sie auch in stressigen Situationen konzentriert bleiben.

- Wie funktioniert das Gehirn? Was ist ein Gedanke?
- Konzentration aus neurobiologischer Sicht
- Störfaktoren der Konzentration
- Fokussieren der Aufmerksamkeit
- Selbstregulation: Was tun, wenn die Gedanken abschweifen?



## Corsi & Percorsi

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

- Gedanken steuern und gewinnbringend formulieren
- Konzentrationsfördernde Übungen
- Konzentration auch in stressigen Situationen
- Praxistipps, Übungen, Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

22.10.2024

## Ende

22.10.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

09:00 Uhr

## Endzeit

17:00 Uhr

## Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Petra Gamper

## Gebühr

139 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

15.10.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10814>

## Ansprechperson

Tel.

Email

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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
  - 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



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

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

- 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

## 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

# Der Druck im Job steigt - die Emotionen auch!

## Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

## Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie



Corsi & Percorsi  
[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](https://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)

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

## Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm

## Kurssprache

Italienisch

### Beginn

05.06.2024

### Ende

05.06.2024

### 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

Daniela Rossi

## Gebühr

139 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

29.05.2024

## Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

## Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10707>

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Dem Leben Gestalt verleihen Gestalttherapeutische Jahresgruppe

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

05.09.2023

### Ende

11.06.2024

### Kurstage

281

### Beginnzeit

19:30 Uhr

### Endzeit

21:30 Uhr

### Dauer

1800 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

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

### Zielgruppe

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

### Referent/in

Georg Pernter

### Gebühr

65 € pro Treffen

### Anmeldeschluss

05.09.2023



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

Kursanbieter  
GestaltAkademie Südtirol

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



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

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