



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Digitales Know-how für den beruflichen Wiedereinstieg

Themenbereich

EDV und Informatik

Kursbeschreibung

Dieser Kurs ist ein breit angelegter Grundlagenkurs, der sich vor allem für Personen eignet, die zwar schon ein wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben, sich aber auf den aktuellen Stand bringen möchten. Der Kurs eignet sich ideal als Vorbereitung für den Wiedereinstieg in den Beruf nach einer längeren Pause oder auch als Fortbildung, wenn Sie überlegen, die Arbeitsstelle zu wechseln.

Kursinhalte sind:

Termin (4h)

Digitale Grundlagen, Einführung in Windows 11

Einführung in MS Word

Text eingeben, bearbeiten, korrigieren und übersetzen.

Zeichen, Absätze und Seiten formatieren.

Einfügen von Tabellen, Abbildungen, Kopf-/Fußzeilen, Seitenzahlen und Symbolen.

Dokumente drucken, weitergeben, teilen, schützen und wiederherstellen.

Termin (4h)

Online Grundlagen, Internet, Recherche

Einführung in MS Outlook

Die Arbeitsumgebung (Module) von Outlook

Email schreiben

Grundlegende Techniken

Emails bearbeiten und Anhänge

Emails empfangen

Termin (4h)

Weiterführung MS Outlook

Kontakte

Kalender

Aufgaben

Ordner verwalten



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Einführung in MS OneNote

Dateneingabe und speichern

Informationen übersichtlich gestalten

Export aus OneNote in E-Mail/MS Word/PDF

Termin (4h)

Einführung MS Excel

Programm verwenden und Produktivität steigern

Zellenformatierung und Zahlenformate

Formeln und Funktionen

Relative und absolute Bezüge

Tabellen sortieren und filtern

Diagramme erstellen und bearbeiten

Druckeinstellungen und -optionen

Termin (4h)

Einführung in MS Powerpoint

Erste Schritte

-Neue Präsentationen erstellen, Präsentationsansichten, Foliensortierung, Gliederung, Bildschirmpräsentation

Folien anpassen

Diagramme und Tabellen erstellen und formatieren

Grafiken und gezeichnete Objekte einfügen und bearbeiten

Folienübergänge und Animation

Drucken und Präsentieren

Termin (4h)

Wiederholung und Vertiefung der Lehrangsinhalte

Praktische Anwendungen

Übungen und Fragenbeantwortung

Kurssprache

Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
24.09.2024

Ende
10.10.2024

Kurstage
6

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
1440 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Stefan Egger

Gebühr
450 €

Anmeldeschluss
09.09.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Excel Formeln und Funktionen

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
Schnell die passende Excel-Funktion finden!

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, den Aufbau und Eingabe von Formeln und Funktionen kennen.

Inhalte:



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Formeln und Funktionen eingeben.

Verschiedene Bezugsarten und Namen verwenden.

Fehler in Formeln erkennen und korrigieren.

Verschachtelte Funktionen erstellen.

Erläuterung von wichtigen Funktionen aus den Bereichen Finanzmathematik, Datum und Uhrzeit, Statistik, Nachschlagen und Verweisen, Datenbank und Text.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.10.2024

Ende

11.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Stefan Deporta

Gebühr

164 €

Anmeldeschluss

11.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Voice Up! Stimme: Selbst & Sicher

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

In diesem Kurs möchte ich einen entscheidenden Unterschied machen in deinem Umgang mit deiner Stimme und deiner Selbstwahrnehmung. Unsere Stimme ist ein Schatz, den wir alle im Gepäck haben und zu selten auspacken. Wir hemmen uns an nagenden Selbstzweifeln, trauen uns zu wenig zu und dementsprechend richtet es sich unsere Stimme in einer kleinen comfort zone ein, die nur ein Bruchteil unseres Potentials darstellt.

Ich möchte kurzweilige Übungen zeigen, um das Potential der eigenen Stimme anzukurbeln. Es geht darum, ins Vertrauen zu kommen. Wir werden gemeinsam die eigene Stimme und die Gruppe spüren, um mit einem Selbstwert-Boost aus dieser Stunde wieder rauszugehen. Dabei schöpfe ich aus langjähriger Erfahrung in der Arbeit auf der Bühne und als Auftrittstrainerin und habe einen spielerischen, humorvollen Zugang.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Franziska Guggenbichler Beck: Dozentin für Public Speaking an der Freien Universität Bozen

Die studierte Regisseurin und Kommunikationswissenschaftlerin begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf die Bühne und bereitet sie auf Präsentationen, Gesprächssituationen und Auftritte vor.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.10.2024

Ende
12.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Franziska Guggenbichler Beck

Gebühr
185 €

Anmeldeschluss
12.10.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Konzepte entwickeln

Themenbereich
Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung
Konzepte schnell, systematisch und schlüssig entwickeln.

Vorgehen und Methoden zur Konzeptentwicklung und zur Präsentation von Konzeptlösungen und Entscheidungsvorlagen.

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Unternehmens, die konzeptionell arbeiten und ihre Lösungen dem Team oder einem Entscheidungsgremium präsentieren (sollen).

Ziele: Die Teilnehmenden lernen und erfahren, wie Konzepte systematisch, differenziert, praxisnah und schnell entwickelt, aufbereitet und präsentiert werden.

Diese Ergebnisse erreichen Sie mit dem Seminar:

- Das Konzept orientiert sich an den Erwartungen und Zielen des Auftraggebers, der Zielgruppen und der möglichen Entscheider (Stakeholder).
- Die Inhalte sind auf den Punkt gebracht und wirken.
- Das Konzept hat eine nachvollziehbare Struktur und einen Roten Faden.
- Die Lösungen sind für die Zielgruppe übersichtlich und verständlich aufbereitet und dokumentiert.
- Die Präsentation des Konzepts ist informativ, nachvollziehbar und wirkungsvoll.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Das Konzept ist Grundlage für eine Entscheidungsvorlage und kann zu klaren Entscheidungen führen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das soll sich positiv auswirken auf zielgerichtetes Vorgehen bei der Präsentation und Diskussion der Konzepte mit dem Auftraggeber, den Zielgruppen und dem Entscheidungsgremium. Es fördert verbindliche Entscheidungen und deren Umsetzung.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.11.2024

Ende

12.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Jürgen Fleig

Gebühr

1180 €

Anmeldeschluss

28.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Philosophisches Café: Ridere aude! Habe Mut, dich deines eig

Themenbereich
Philosophie

Kursbeschreibung

Kants Appell, sich des „eigenen Verstandes zu bedienen“, wurde zur Aufklärungs-Formel schlechthin. Ihr eindringlicher und ernsthafter Gestus erweist sich von vornherein erhaben über jedes ironische Versteckspiel, über jede humoristische Infragestellung. Muss damit Humor als anti-aufklärerisches Prinzip verstanden werden? So einfach ist es nicht. Wenn Humor den Mut hat, auch die eigenen Muster und Ansprüche herauszufordern, kann er als Selbstvergewisserung ein wichtiger Bestandteil autonomer Lebensgestaltung werden – denn auch der Witz riskiert und kann jederzeit danebengehen. Ähnliches gilt für das Ausloten von Haltungen auf einer gesellschaftlichen Ebene: So wie Humor immer das ernsthafte Gegenüber sucht, so darf sich reflektierte Ernsthaftigkeit mit Gewinn des Humors bedienen.

Kursprache
Deutsch

Beginn
13.06.2024

Ende
13.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
20:00 Uhr

Endzeit
22:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Franz-Innerhofer-Straße 1

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Georg Siller

Gebühr
0 € Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss
13.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email

Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

- Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken
- Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und
- Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
21.10.2024

Ende
22.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Helga Niederstätter

Gebühr
690 €

Anmeldeschluss
14.10.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email