Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jugendliche für das Leben stärken

Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

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

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

• Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?

• Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken

• Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu

bewältigen

• Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen

• Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen

• Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit

• Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
22.02.2025	22.02.2025	1
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
09:00 Uhr	17:00 Uhr	420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Cordula Oberhuber

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
85 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
10.02.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/

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

Netzwerk Grundlagen, Termin B

Themenbereich
Lernen, Berufsorientierung

Kursbeschreibung
Ziel: Sie lernen die wichtigsten Netzwerkgrundlagen und die grundlegenden Netzwerkdienste sowie -Konfiguration in Microsoft Windows kennen.

Programm: Grundlegendes zum lokalen Netzwerk (LAN); das OSI-Modell und seine Schichten; Grundlegendes zu verkabelten Netzwerken (Ethernet); Grundlegendes zum Internetprotokoll IPv4; Windows Befehlszeilen Tools; Arbeiten mit Netzwerkdiensten DHCP und DNS; Grundlagen Netzwerksicherheit und Firewall (Windows).

Zielgruppe: Beschäftigte in der IT

Voraussetzung: Windows Grundlagen Kenntnisse

Referent: Egon Pramstrahler, Microsoft Certified Trainer (MCT)

Ort: Bozen

Dauer: 14 Stunden, Dienstag und Mittwoch, jeweils von 9 - 17:00

Gebühr: 90 € plus eine Stempelmarke zu 16 € für das Ausstellen der Teilnahmebestätigung

Anmeldung: Landesberufsschule fuer Handwerk und Industrie, Bozen, T. 0471 540 720

weiterbildung@berufsschule.bz

Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn in schriftlicher Form

Kurssprache

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
15.10.2024

Ende
16.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Beschäftigte in der IT

Referent/in
Egon Pramstrahler

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen

Detailseite zum Kurs
https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10086

Ansprechperson
TBD -
Tel.
Email weiterbildung@berufsschule.bz

Lehrgang für Systemadministration

Themenbereich
Lernen, Berufsorientierung

Kursbeschreibung
Kursziel: Sie erwerben Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen der Computertechnik. Sie vertiefen zu einem großen Teil der Lehrgangsstunden die Inhalte aller Module anhand von praktischen Übungen und Konfigurationen an Hard- und Software.

Programm: Netzwerkmodul, welches sich an die Inhalte der Ausbildung zur Erlangung der CCNA-Zertifizierung (Cisco) orientiert. Betriebssysteme und MS-Server, Linux, Virtualisierung, Cloud-Services, Sharepoint, Internet und Kommunikation, Firewallsysteme.

Die detaillierten Modulinhalte des Lehrganges sind auf der folgenden Website abrufbar: www.tschuggmall.org

Zielgruppe: Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfachschulen mit technischer Ausrichtung oder entsprechende langjährige Berufserfahrung

Ort: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall Brixen

Dauer: 441 Stunden, vorwiegend Freitag und Samstag, 08:00 - 16:00 Uhr

Zeitraum: Fr, 06.09.2024 - Sa, 21.06.2025

Referent/-in: Verschiedene Fachreferenten

Gebühr: 800€ + 100€ Materialkosten

Anmeldungsort: BBZ Chr. J. Tschuggmall Brixen

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn in schriftlicher Form

Veranstalter: Berufsbildungszentrum Chr. J. Tschuggmall Brixen, Lehrlingsausbildung, Fachschulen, berufliche Weiterbildung

Anmerkungen: Der Lehrgang ist in Modulen aufgebaut, deren Inhalte in der Theorie als auch anhand von praktischen Übungen und Konfigurationen an Hard- und Software vertieft werden.

Bei zu vielen Anmeldungen wird ein Auswahlverfahren durchgeführt.

Um die Teilnahmebestätigung zu erhalten, muss eine Gesamtanwesenheit von mindestens 80% vorhanden sein.

Sollten Sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, ist bei Lehrgangsende eine Stempelmarke zu 16€ mitzubringen.

Kurssprache

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.09.2024

Ende
21.06.2025

Kurstage
0

Beginnzeit
08:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach

Referent/in
- Fachreferent*in

Gebühr
800 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Landesberufsschule für Handel, Handwerk und Industrie "Chr. J. Tschuggmall", Brixen

Detailseite zum Kurs
https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563

Ansprechperson
TBD -
Tel.
Email Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it

Märchenhafte Christbaumkugeln
Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
14.12.2024

Ende
14.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
150 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in
Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

Gebühr
23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss
02.12.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Eine Insel für 2

Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlgefühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtsreinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.10.2024

Ende
12.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

Referent/in
Sylvia Weger

Gebühr
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss
02.10.2024

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/eine-insel-fuer-2-1366/

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

Keine Angst vor Konfliktgesprächen
Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
03.04.2025

Ende
04.04.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Wick

Gebühr
225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
26.01.2023

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgespraechen-1375/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Reden ohne Worte
Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung
Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.04.2025

Ende
11.04.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Minu Ghedina

Gebühr
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
31.03.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/

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

Zirkuserlebnis für Klein und Groß
Familienwerkstatt

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
05.04.2025

Ende
05.04.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in
Hannah Grüner

Gebühr
35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss
24.03.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/

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

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber
Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.12.2024

Ende
13.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Minu Ghedina

Gebühr
90 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
02.12.2024

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/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/

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

Sicherheitskurs für Arbeitnehmer (niedriges, mittleres, hohe

Themenbereich
Lernen, Berufsorientierung

Kursbeschreibung
Ziel: Sie erwerben, bezogen auf Ihre Aufgabenbereiche und Ihren Arbeitsplatz, Grundkenntnisse zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz.

Programm: die vom Arbeitsplatz und vom Aufgabenbereich abhängigen Risiken sowie mögliche Gesundheitsschäden und Sicherheitsmaßnahmen; Rechte und Pflichten der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen am Arbeitsplatz im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

Referent*in: Fachexperten für Arbeitssicherheit

Ort: Bozen

Dauer: 8 Stunden für niedriges Risiko, 12 Stunden für mittleres Risiko, 16 Stunden für hohes Risiko, jeweils 8.30-17.30 Uhr

Gebühr: 68 € (niedriges Risiko), 92 € (mittleres Risiko), 116 € (hohes Risiko) plus eine Stempelmarke zu 16 € für das Ausstellen der Teilnahmebestätigung.

Veranstalter: Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen

Anmerkungen:Es besteht eine Anwesenheitspflicht von mindestens 90 %.

Kurssprache

Beginn
21.10.2024

Ende
22.10.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Zielgruppe
Arbeitnehmer%innen

Referent/in
Andreas Moser

Gebühr
1 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Landesberufsschule für Handwerk und Industrie, Bozen

Detailseite zum Kurs
https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10353

Ansprechperson
TBD -
Tel.
Email weiterbildung@berufsschule.bz

Meine eigene Comic-Geschichte
Familienwerkstatt

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
15.02.2025

Ende
15.02.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in
Simon Mayr

Gebühr
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss
05.02.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/

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

Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
01.02.2025

Ende
01.02.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
120 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Referent/in
Sylvia Weger

Gebühr
18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Anmeldeschluss
22.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/

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

Sitzkissen-Filzen mit Märchen
Werkstatt für Familien

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung

Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Kurssprache

Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
01.02.2025	01.02.2025	1
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
16:00 Uhr	18:30 Uhr	150 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Referent/in

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Gebühr

23 € pro Person inkl. Material

Anmeldeschluss

20.01.2025

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/

Ansprechperson
Ingrid Fischnaller
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
09.01.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Giovani, Adulti

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
18:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
09.04.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
17

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Social Media Marketing
Grundkurs

Themenbereich
Medien, Öffentlichkeitsarbeit

Kursbeschreibung
- Einführung in die Social Media-Landschaft: Ein Überblick über die verschiedenen Plattformen und ihre spezifischen Vorteile für Unternehmen.

- Aktuelle Nutzerzahlen und Trends: Entdecken Sie, wie sich das Nutzerverhalten auf den verschiedenen Plattformen entwickelt und wie Sie diese Erkenntnisse für Ihr Unternehmen nutzen können.

- Social Media-Strategie: Grundlagen zum Aufbau einer effektiven Social Media-Strategie.

- Content-Erstellung und -Management: Tipps und Techniken für die Erstellung ansprechender Inhalte und deren Management über verschiedene Kanäle.

- Einblick in Algorithmen und Analysetools: Verstehen Sie, wie Algorithmen auf verschiedenen Plattformen arbeiten und wie Analysetools Ihnen helfen können, Ihre Social Media-Präsenz zu optimieren.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Besonderes Angebot: Zusätzlich zum dreistündigen Kurs ist ein persönliches Einzelcoaching von einer Stunde mit der Referentin inbegriffen. Diese findet online statt. Der Beratungstermin wird noch gemeinsam mit dem Teilnehmer festgelegt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
22.05.2024

Ende
22.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
hds
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Sarah Schrentewein

Gebühr
92 € hds+EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss
21.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hds weiterbildung
Tel. 0471310323
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Kurssprache

Beginn
03.05.2024

Ende
31.05.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
17:30 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Adulti, Giovani

Referent/in
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
- Grundlagen und Möglichkeiten

- Wichtige Bildgenerierungstools

- Prompting

Kurssprache
Deutsch

Beginn
23.05.2024

Ende
23.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Tatjana Finger

Gebühr
52 € hds + EbK Mitglieder

Anmeldeschluss
22.05.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
Tel.
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Rhetorik

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung
Sagen, was man meint; reden, um zu wirken; fragen, um zu verstehen; sprechen, um der Idee einen Körper zu geben. Rhetorische Fähigkeiten sind von unschätzbarem Vorteil, sei es bei Gesprächen mit Kunden oder im Unternehmen. Sie sind auch unabdingbar, um Mitarbeiter und Teams zu Höchstleistungen zu motivieren. Oft fällt es schwer, so zu kommunizieren, dass der Gesprächspartner tatsächlich versteht, was die eigene Intention ist. Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre ist ebenso wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung. Mit diesem Seminar zum Thema Kommunikation und Gesprächsführung gelingt es Ihnen Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Ihre Ziele zu erreichen.

Aus dem Inhalt:

- Grundsätze der Kommunikation
- Zuhören ist nicht gleich Zuhören
- Wer fragt der führt
- Grundlagen der Rhetorik
- Rhetorik
- Rhetorik in einer Präsentation - Moderation
- Nonverbale Kommunikation

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.05.2024

Ende
28.05.2024

Kurstage
8

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
hds Bozen
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Peter Werth

Gebühr
240 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss
27.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsweiterbildung .
Tel. 0471/310323
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren
Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.10.2024

Ende
12.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
720 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
180 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
30.09.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong
Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem

und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.01.2025

Ende
11.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Gebühr
120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
20.12.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen?

Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.11.2024

Ende
11.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
(Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen, Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte, Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten

Referent/in
Klaus Obexer

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
28.10.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/

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

Jin Shin Jyutsu: Strömen
Praxistag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.12.2024

Ende
07.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
110 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
25.11.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

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

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

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

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

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

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
25.01.2025

Ende
25.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Cordula Oberhuber

Gebühr
76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
13.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/

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

PSICOMOTRICITA' INDIVIDUALE

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Kurssprache

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
26.01.2024

Ende
31.05.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Famiglie e bambini

Referent/in
Francesca Monacelli

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga am Morgen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Morgenyoga ermöglicht ein langsames und achtsames Erwachen. Wir aktivieren unseren Körper durch Bewegung und bewusstem Durchatmen. Die Lebensgeister werden erweckt und wir starten mit Frische und Gelassenheit in den Tag.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.06.2024

Ende
11.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
07:10 Uhr

Endzeit
08:10 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
44 €

Anmeldeschluss
20.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

KI Seminarreihe: Modul 2 Prompt-Engineering

Themenbereich
Internet und neue Technologien

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Kursbeschreibung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effifzient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogeneriung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Bei Besuch aller Module Sie einen Rabatt von 10 % auf den Kurspreis.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
09.08.2024

Ende
09.08.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Tatjana Finger

Gebühr
234 €

Anmeldeschluss
05.08.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sitzen ist das neue Rauchen!
Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.05.2024

Ende
25.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:00 Uhr

Dauer
180 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Christian Zöschg

Gebühr
35 €

Anmeldeschluss
25.05.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

PSICOMOTRICITA' INDIVIDUALE

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Kurssprache

Beginn
29.04.2024

Ende
31.05.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe
Famiglie e bambini

Referent/in
Francesca Monacelli

Gebühr

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Yoga in der Mittagspause

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Nicht nur Stress im Beruf, sondern auch das Hasten von einem Ereignis zum nächsten in der Freizeit, kann sich gesundheitsschädlich auswirken. Nur durch einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, das "zur Ruhe kommen", kann der Organismus in ein gesundes Gleichgewicht zurückkehren. Im Kurs praktizieren wir leichte Bewegungsabläufe und atmen wieder so richtig tief und frei durch.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.06.2024

Ende
11.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
12:40 Uhr

Endzeit
13:40 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Debora Costa

Gebühr
44 €

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
20.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

KI Seminarreihe: Modul 1 Grundlagen Künstliche Intelligenz

Themenbereich
Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 1:

Grundlagen Künstliche Intelligenz

Einführung und Grundlagen

Machine Learning und Deep Learning

Überblick Anwendungen und Tools

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effifzient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogeneriung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.08.2024

Ende
08.08.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Tatjana Finger

Gebühr
234 €

Anmeldeschluss
05.08.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II
Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Themenbereich
Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung
Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen –

geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisiern. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung.

Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.06.2024

Ende
08.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
14:00 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Sabine Bampi

Gebühr
180 €

Anmeldeschluss
07.06.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email