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

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Wick

Gebühr
225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Anmeldeschluss
26.01.2023

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/keine-angst-vor-konfliktgespraechen-1375/

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

Tanzvitamine für den Alltag
Gemeinschaftstänze zu traditioneller & neuer Musik - Seminar

Themenbereich
Tanz

Kursbeschreibung
Im sommerlichen Brixen sammeln wir zum neunten Mal Tanzvitamine und Sonnenstrahlen für den Winter: Schöne, temperamentvolle, witzige, besinnliche, überlieferte und neugestaltete Gemeinschaftstanzformen laden zu einem vielfarbigen Tanzvergnügen ein. Für alle, die schon einmal dabei waren: Es gibt natürlich neue Tanzvitamine! Aber auch Wiederholungswünsche der letzten Jahre sind willkommen!

Die Tänze umfassen Kreis- und Linientänze, Mixer, Paar- und Formationstänze und spannen den Bogen vom traditionellen Tanzlied bis zum eingängigen Blues-Stück.

Die einzelnen Tanzbeispiele werden sowohl in einer einfachen Mitmachform – geeignet für Tanzfeste und Einsteiger-Gruppen – als auch mit weiterführenden Varianten für fortgeschrittene Gruppen vorgestellt. Tanzvermittelnde erhalten Tanzbeschreibungen, methodische Tipps und Anregungen für eine lebendige Gemeinschaftstanz-Kultur in Erwachsenen-, Jugend- und Kinder-Tanzgruppen (ab 10 Jahren).

Die Tänze und die Musik verteilen sich – entsprechend der Stilvielfalt – auf 2 bis 3 Tonträger, die im Kurs bezogen/bestellt werden können (kein Kaufzwang) bzw. im Handel erhältlich sind. Auch schöne Tanzstücke, die lange vergriffen waren und nun über iTunes wieder zugänglich sind, bereichern das Kursprogramm.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.07.2024

Ende
23.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag, 20. Juli 24, 17.00 – 19.00 Uhr

Sonntag, 21. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Montag, 22. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Dienstag, 23. Juli 24, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
Persönlich Interessierte, Multiplikator*innen in pädagogischen, sozialen, gesundheitsorientierten und therapeutischen Berufen, Gruppen- und Tanzleiter*innen

Referent/in
Regula Leupold

Gebühr
195 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tanzvitamine-fuer-den-alltag-1301/

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

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen
In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung
In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Claudia Profanter

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen
In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung
In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Daniela Frötscher

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

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

- 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Wertorientiert denken und handeln
Ethische Grundwerte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellen sich konkrete moralische Fragen: Welche Freiheiten darf ich den jungen Menschen zugestehen und wo muss ich Grenzen setzen? Wie kann ich gerecht in meiner Arbeit sein? Wie gehe ich mit Werten um, die einander widersprechen?

Grundwerte wie Freiheit, Verantwortung, Gerechtigkeit oder Würde müssen im Arbeitsalltag konkret angewendet und gelebt werden. Im Seminar setzen wir uns mit Grundwerten sowie mit ihrer Bedeutung auseinander, ordnen ihnen konkrete Aspekte aus dem pädagogischen Alltag zu und erkennen Möglichkeiten im Umgang mit Wertekollisionen. Gleichzeitig erlernen wir eine Methode, wie wir selbst Grundwerte in unserer Arbeit mit Kindern

Kurssprache
Deutsch

Beginn
21.10.2024

Ende
21.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bildungshaus Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe
(Sozial)Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Lehrpersonen, Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit, Erzieher*innen, Pädagoginnen im Kindergarten, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen, Multiplikator*innen aus Nahbereichen

Referent/in
Elmar Tratter

Gebühr
135 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
07.10.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wertorientiert-denken-und-handeln-1384/

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

Management-Assistenz

Perfekte Unterstützung der Geschäftsleitung

Themenbereich

Büroorganisation

Kursbeschreibung

Der Beruf der Managementassistent/in ist anspruchsvoll und erfordert eine permanente Weiterentwicklung. Als Managementassisten/in unterstützen Sie die Geschäftsleitung auf operativer Ebene. Sie planen, organisieren, bereiten wichtige Entscheidungen vor und arbeiten bei der Umsetzung von Projekten mit. Sie haben eine wichtige Rolle bei der Chefentlastung und müssen laufend neue Aufgaben souverän bewältigen.

Von Ihnen als Assistent/in der Geschäftsleitung wird ein hohes Maß an Engagement, Veränderungsbereitschaft, unternehmerisches Denken und Sozialkompetenz erwartet.

In diesem Praxisseminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Professionalität steigern und Ihre Handlungskompetenz erweitern können.

• Professionelle Management-Assistenz: Der Schlüssel zum Erfolg

- Unterschied zwischen Chefentlastung und Führungsassistenz
- Selbstverständnis und Zielsetzung als Managementassistent/in
- Handlungskompetenz ausbauen: Kreieren Sie Ihr "big picture"!
- Herausforderung Changemanagement: Veränderungen positiv mitgestalten

• Managementtechniken und Führungsinstrumente

- Führung 4.0 braucht Assistenz 4.0: Mit unterschiedlichen Führungs- und Arbeitsstilen differenziert umgehen
- Generationen-Mix: Arbeiten mit verschiedenen Generationen
- Führen und delegieren ohne Weisungsbefugnis: Hier hilft das AKV-Prinzip
- Erfolgreiches einfordern von To-dos bei Dritten

• Herausfordernde Situationen souverän meistern

- Diplomatie im Spannungsfeld verschiedener Interessen
- Schwierige Gesprächssituationen entschärfen durch gekonnte Kommunikation
- Keep cool! Regenerationskompetenz in hektischen Zeiten

• Best Pratice in der Management-Assistenz

- Analyse von Fragen aus Ihrem beruflichen Alltag

- Austausch von Erfahrungen und nützlichen Tools

- Entwickeln von Lösungsansätzen zur sofortigen Umsetzung im eigenen Arbeitsumfeld

Kurssprache
Deutsch

Beginn
15.10.2024

Ende
16.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe
Managementassistent/innen und Chefsekretär/innen

Referent/in
Claudia Behrens-Schneider

Gebühr
269 € + MwSt.

Anmeldeschluss
08.10.2024

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs
https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10813

Ansprechperson

Tel.
Email

Das Fundbuch: Intensiv-er-leben
Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

Themenbereich
Zeichnen, Grafik, Schreiben

Kursbeschreibung

„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne," dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7

https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
26.10.2024	10.11.2024	16
Beginnzeit	**Endzeit**	**Dauer**
10:00 Uhr	14:00 Uhr	960 Minuten

Beschreibung Zeit

Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
«waveCourseaddress.cityDe»
«address»

Zielgruppe
Alle an Biografiearbeit Interessierten

Referent/in
Anke Mühlig

Gebühr
250 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
11.10.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/

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

Gesunder Rücken am Arbeitsplatz
Training zur Steigerung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Bandscheibenleiden: Beschwerden im Rücken sind häufig auf mangelhafte Bewegung oder eine einseitige Belastung zurückzuführen. Besonders langes Sitzen bzw. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können Schmerzen verursachen. Die Kernfrage ist: "Wie gehe ich mit mir um?"

In diesem Kompakttraining lernen Sie einen neuen Ansatz kennen. "Rückenstark" ist eine Kombination aus Haltungstraining, Stärkung des Körperbewusstseins und Aneignen von neurobiologischem Wissen, um den Rücken wieder stark zu machen. Sie erlernen kurze, praktische Übungen zur Prävention von Rückenschmerzen, die sich auch am Arbeitsplatz gut durchführen lassen.

Das Training dient zur Steigerung von Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz - ein Nutzen für den Einzelnen und das Unternehmen.

- Grundlagen zur Wirbelsäule
- Was gibt mir Halt/ung?
- Individuelle Situation und Zieldefinition
- Das Zahnradmodell
- Der Handynacken u. a. Konzentrationskiller
- Praxis: Rückenübungen, Haltungstraining, Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag
- Selbsthilfetricks zur Umsetzug

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.10.2024

Ende
24.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe
Alle, die viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem PC verbringen

Referent/in
Petra Gamper

Gebühr
79 € + MwSt.

Anmeldeschluss
17.10.2024

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs
https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10895

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
- 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

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.
Email

Motiviert sein, motiviert bleiben!
Mehr Freude im beruflichen Alltag durch Selbstmotivation

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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, Umsetztungsstrategien 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

Beginn	Ende	Kurstage
19.11.2024	19.11.2024	1

Beginnzeit	Endzeit	Dauer
09:00 Uhr	17:00 Uhr	390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

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

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

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

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.01.2025

Ende
25.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Cordula Oberhuber

Gebühr
85 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
13.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

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

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

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

- 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

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.
Email

Stimme. Sprache. Präsenz.
Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung
Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.02.2025

Ende
14.02.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

Referent/in
Karin Steger

Gebühr
280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
31.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/

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

Mundpflege im logopädischen Alltag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
In diesem Seminar besprechen wir alles rund um das Thema „Mundpflege im logopädischen Alltag“: Wer ist verantwortlich dafür? Gibt es Definitionen, Leitlinien dazu oder Mundpflegestandards?

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen zu diesem Thema:

- Speichel – zu viel/zu wenig?
- Mundflora nach Bestrahlung
- palliative Aspekte der Mundpflege
- Anamnese, Diagnostik und Zielsetzung von Mundpflege.

Besonders herausfordernd sind Situationen, in denen Betroffene den Mund nicht öffnen wollen/können - was bedeutet ein geschlossener Mund und wie gehen wir mit diesem um? Im zweiten Teil des Seminars werden wir unterschiedliche Hilfsmittel von A-Z kennenlernen und die Einsatzbereiche kritisch diskutieren. Wir üben praktisch die Durchführung von Mundpflegekonzepte und orientieren uns kritisch an dem Qualitätsrahmen Mundpflege.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
10.10.2024

Ende
10.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Logopäd:innen

Referent/in
Cordula Winterholler

Gebühr
175 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Time to Relax - Mehr Entspannung in Beruf und Alltag

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei machen viele Menschen die Erfahrung, dass Belastung und Anspannung im Alltag überwiegen und Entspannungsphasen zu kurz kommen. Zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, ist eine bedeutende Ressource für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sollte nicht vernachlässigt werden: Stress wird abgebaut, Verspannungen gelöst und auch bei der Vorbeugung und Behandlung vieler psychischer und körperlicher Erkrankungen spielt Entspannung eine wichtige Rolle. Mit effektiver Regeneration können Resilienz und Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst und langfristig erhalten bleiben.

Im praxisorientierten Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren beruflichen und privaten Alltag kennen, u.a. Atem- und Achtsamkeitsübungen, einfache Massagegriffe und Kurzentspannungen für zwischendurch – einfach, praktisch anwendbar und wohltuend!

Zum ECM-Folder

Kurssprache
Deutsch

Beginn
15.11.2024

Ende
15.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
alle Berufsgruppen und Interessierte

Referent/in
Stefan Torggler

Gebühr
125 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mental Mastery - Die Kunst der mentalen Stärke
Menschen machen Unternehmen aus

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Stärken Sie Ihre mentale Resilienz: Praktische Lösungstechniken für mehr Lebensfreude und Balance im (Arbeits)Alltag

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.12.2024

Ende
13.12.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Mitarbeiter der Firma, Interessierte, Frauen

Referent/in
Johanna Fischer

Gebühr
250 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Vagus-Nerv als Schlüssel zur Gesundheit - modernes Nervensystemwissen für Therapeut:innen

Themenbereich
Sanität

Kursbeschreibung
Im fordernden Alltag befinden wir uns oft in einem chronischen Stresszustand. Das gilt für Therapeut:innen, die ständig viel leisten müssen genauso, wie für ihre Klient:innen, die im Job, im Privatleben und zusätzlich durch Erkrankungen belastet sind. Um ein vertieftes Verständnis für Stress im autonomen Nervensystem und ganzheitliche Selbstfürsorge zu bekommen, tauchen Sie als Teilnehmer:in in modernes neurobiologisches Wissen ein. Sie lernen anschaulich die Grundzüge der Polyvagal-Theorie kennen und erfahren, wie Sie Nervensystemwissen in Ihre Behandlungen einbeziehen können. In praktischen Übungen lernen Sie, wie die Aktivierung des Vagusnervs auf den Körper, den Geist, das Verhalten und die Emotionen wirken und ein Zustand von Ruhe, Sicherheit und Verbundenheit entstehen kann. Dabei nutzen wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, damit Sie und Ihre Klient:innen Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Neben Impulsen für Ihren Alltag, können Sie Verständnis für Reaktionen und Verhaltensweisen von Ihnen und Ihren Klient:innen entwickeln. Aus einer wohlwollenden Haltung heraus, schaffen Sie Bedingungen, um Resilienz zu stärken und nachhaltige Therapieerfolge zu erzielen. Sie entwickeln ein Bewusstsein und Verständnis für das autonome Nervensystem, lernen körperorientierte Möglichkeiten kennen und nutzen, um Ihr Wohlbefinden sowie das Ihrer Patient:innen im Alltag positiv zu beeinflussen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
15.11.2024

Ende
16.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Physiotherapeut:innen, medizinische und

Referent/in
Silke Ehrlich

Gebühr
290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung
Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
795 Minuten

Beschreibung Zeit
Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Paare

Referent/in
Robert Benninga

Ingeborg Weser

Gebühr
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wir zwei: stärker denn je

Themenbereich
Partnerschaft

Kursbeschreibung
Die Liebe zum/zur Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle, die ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit gibt. Eine Beziehung lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags alles andere als selbstverständlich. Gewollt oder nicht: Es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Die Kommunikation lässt zu wünschen übrig. Im Training untersuchen wir, wie wir gemeinsam Distanz und Spannungen beenden und im Alltag dafür sorgen können, einander besser zu verstehen und in Verbindung zu bleiben.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.09.2024

Ende
08.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
795 Minuten

Beschreibung Zeit
Sa. 10.00 Uhr - 21.30 Uhr

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Paare

Referent/in
Robert Benninga

Ingeborg Weser

Gebühr
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Brainfit - das bewegte Gehirntraining
Optimierung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit

Themenbereich
Betriebsführung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung
Reduzieren Sie Ermüdung und Vergesslichkeit, optimieren Sie Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, und erlernen Sie eine Vielzahl von Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.09.2024

Ende
12.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Interessierte, Berufstätige, Mitarbeiter aus allen Bereichen

Referent/in
Nadine Däpp

Gebühr
325 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Carolin Pranter
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Gesundheit aus eigener Kraft
Basisseminar mit Augentraining

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die ganzheitliche "Methode des Lächelns" ermöglicht Menschen jeden Alters in kurzer Zeit Ordnung und innere Balance in dem eigenen Körper und im Leben zu schaffen. Die Techniken, die im Seminar vermittelt werden, decken ein sehr breites Wirkungsspektrum ab. Sie lernen viele effektive Atmungs- und Entspannungstechniken, Körpertraining, Meditations- und Bewusstseinstechniken kennen, die Ihnen helfen, Ihren Organismus selber zu regulieren und zu regenerieren, die Verjüngung Ihres Körpers zu fördern und inneres Gleichgewicht im Alltag zurück zu gewinnen.

Im Seminar erwarten Sie spannende Übungen zur Aktivierung der Mechanismen zur Selbstregeneration sowie Verbesserung der Seh- und Hörkraft, Stärkung des Immunsystems, Stressbewältigung und vieles mehr.

Sie bekommen dauerhafte Ergebnisse, Instrumente und Schlüssel zu Gesundheit, innerer Harmonie und Erfolg, welche Sie in allen Lebenssituationen nutzen können. Sie können alle Techniken sehr leicht in Ihren Alltag integrieren!

Kurssprache
Deutsch

Beginn
17.09.2024

Ende
21.09.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Georgi Jerkov

Tatyana Jerkova

Gebühr
674.1 € Teilnahmebeitrag 10% Ermäßigung für Partner:innen, Student:innen und Rentner:innen zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mentale Stärke und Selbstbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen fördern

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Immer häufiger geraten Kinder und Jugendliche an ihre Grenzen in Bezug auf Leistung und Belastbarkeit, stehen unter Druck und sehen sich mit Erwartungen und Anforderungen konfrontiert, denen sie nicht gewachsen scheinen. Dies kann Ängste und Selbstzweifel hervorrufen. Durch mentales Training können sie lernen, sich auf positive und konstruktive Aspekte zu fokussieren, mentale Stärke zu entwickeln und Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, um mit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags selbstbewusst und gelassen umzugehen und ihr Potential zu entfalten.

Im Seminar lernen Sie praktisch anwendbare Strategien und Übungen zur Entwicklung und Steigerung von mentaler Stärke und Selbstbewusstsein kennen, mit den Sie Kinder und Jugendliche in Ihrem jeweiligen beruflichen Kontext bzw. im familiären Umfeld gut unterstützen können, die Sie aber auch für Ihre persönliches mentales Wohlbefinden gut einsetzen können. Indem Sie die verschiedenen Ansätze und Übungen an sich selbst erfahren, erleben Sie die Wirkung aus erster Hand und können das erworbene Wissen und die Fertigkeiten effektiv in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
04.10.2024

Ende
05.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
14:30 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Menschen, die in pädagogischen, sozialpädagogischen, sozialen oder Gesundhe

Referent/in
Monika Niederstätter

Gebühr
225 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

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

> 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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
115 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannung mit Klang und Klangschalen

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Der Klang der Klangschale berührt das Innerste und bringt die Seele zum Schwingen: Mit Hilfe der Klangschale erfahren wir, wie es ist, einfach zu sein. In unserem Alltag bewältigen wir sehr viele Dinge. Bei einer Klangreise, in einem Klangbad, halten wir kurz inne, kommen bei uns selbst an und entspannen wir. In der Klang-Entspannung können Körper, Geist und Seele vom angesammelten Alltags- und Schulstress, von Sorgen und Unsicherheiten loslassen. Mit dem Klang der Klangschale wird der Kopf frei von Gedanken und wir kommen ins Fühlen und Spüren. Unsere Zellen kommen ins Schwingen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe breitet sich aus.

Wir erfahren, in welchen Bereichen die Klangschale zum Einsatz kommt und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, welche zu Hause angewandt werden können.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.01.2025

Ende
12.01.2025

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
(Die Zeiten können variieren.)

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

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

Referent/in
Martina Ploner

Gebühr
99 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Innovative Ideen mit LEGO® Serious Play® co-designen
Tools für den Alltag um Probleme kreativ zu erkennen und Lösungen für Kunden zu gestalten

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Mit der Methode LEGO® SERIOUS PLAY® lassen sich spielerisch Lösungen zu geschäftlichen Fragestellungen erarbeiten.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.11.2024

Ende
07.11.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
780 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Nals
Vilpianer Straße 27

Zielgruppe
Teamleiter, Interessierte, Führungskräfte

Referent/in
Monica Margoni

Gebühr
650 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
Martin Schgör
Tel. 0471057100
Email bildungshaus@lichtenburg.it

Stressmanagement mit Augentraining
Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhe

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
18.07.2024

Ende
20.07.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
14:15 Uhr

Dauer
1080 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Tatyana Jerkova

Georgi Jerkov

Gebühr
100 € Teilnahmebeitrag nur für Tag 1 zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mit Feldenkrais und Kräutersegen lässt es sich entspannt bewegen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung
Diese zwei naturheilkundlich erprobten Ansätze eignen sich bestens, um unsere geistige und körperliche Mobilität zu steigern und die lustvoll betonte Bewegung in unserem Alltag zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
28.09.2024

Ende
29.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag: 16:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Katja Trojer

Hildegard Kreiter

Gebühr
160 € 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

Sportmentaltraining

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Erfolg beginnt im Kopf und sehr oft entscheidet schlussendlich die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage – im Sport, im Berufsleben, im Alltag. Was vielen noch nicht bewusst ist: Nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Komponente kann trainiert werden.

Mentaltraining ist eine der zentralen Techniken des sportpsychologischen Trainings und verwendet eine Vielzahl psychologischer Methoden. Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Aspekte des Mentaltrainings, lernen diese theoretisch, vor allem aber anhand praktischer Übungen kennen:

> Entwicklung von Selbstvertrauen

> Motivations- und Zielsetzungstraining

> Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

> Mentales Techniktraining (Visualisierung)

> Stressmanagement und Bewältigung von Leistungsdruck

> Gedanken- und Gefühlskontrolle

> Selbstgesprächs- und Einstellungstraining

> Entspannungs- und Anspannungstraining

> Training der mentalen Stärke

Zum ECM-Folder

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.11.2024

Ende
20.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
480 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Sportler:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen, Coaches, Berater

Referent/in
Monika Niederstätter

Gebühr
135 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Wir nutzen sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und es zu feiern: Der Alltag gibt uns Menschen Halt, Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Sie sind eine heilige Zeit. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern. An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen. Höhepunkt des gemeinsamen Arbeitens wird der Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr. Im Anschluss sind auch Übernachtung und Frühstück möglich.

Thema: Advent

Kurssprache
Deutsch

Beginn
30.11.2024

Ende
30.11.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
419 Minuten

Beschreibung Zeit
10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:15 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

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

Referent/in
Lisa Huber

Toni Fiung

Gebühr
65 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und zu feiern: Das ist ein neues Angebot mit Familienseelsorger Toni Fiung. Der Alltag gibt uns Menschen Halt; Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Sie sind eine heilige Zeit. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern. An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen. Höhepunkt des gemeinsamen Arbeitens wird der Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr. Im Anschluss sind auch Übernachtung und Frühstück möglich.

Thema: Schutzengel

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
07.09.2024

Ende
07.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
419 Minuten

Beschreibung Zeit
10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

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

Referent/in
Lisa Huber

Toni Fiung

Gebühr
65 € 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

Familien feiern Feste in Lichtenstern

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Wir wählen sechs Anlässe im Jahr, um gemeinsam ein christliches Fest vorzubereiten, zu begreifen und es zu feiern: Dabei handelt es sich um ein neues Angebot mit Familienseelsorger Toni Fiung. Der Alltag gibt uns Menschen Halt, Feste durchbrechen diesen Rhythmus. Sie sind eine heilige Zeit. Wir wollen diese heiligen Zeiten bewusst miteinander feiern. An sechs Samstagen sind Familien eingeladen, einen Tag lang im Haus der Familie zu verbringen. Höhepunkt des gemeinsamen Arbeitens wird der Gottesdienst in der Waldkirche um 19:30 Uhr. Im Anschluss sind auch Übernachtung und Frühstück möglich.

Thema: Erntedank

Kurssprache
Deutsch

Beginn
05.10.2024

Ende
05.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
419 Minuten

Beschreibung Zeit
10:00 Uhr: Start

12:30 Uhr: Mittagessen

18:15 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Gemeinsame Messe in der Kirche

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

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

Referent/in
Lisa Huber

Toni Fiung

Gebühr
190 € Kursbeitrag pro Familie für alle 6 Treffen

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Der Weg zur inneren Stärke

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Diese beiden Tage nutzen wir, um unsere Einzigartigkeit zu entdecken und zum Strahlen zu bringen. Wir wünschen uns mehr Wohlbefinden im Alltag, um Herausforderungen und Krisen mit innerer Stärke zu meistern. In mehreren Workshops lernen wir verschiedene Ansätze dazu kennen und lassen uns auf das Neuromentaltraining ein. Entspannungs- und Bewegungsmethoden runden das Programm ab und machen das Wochenende abwechslungsreich.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.01.2025

Ende
26.01.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
16:00 Uhr

Dauer
824 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag: 10:00 - 21:30 Uhr

Sonntag: 09:00 - 16:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Manuela Gottardo

Ruth Rieder

Patrik Holzknecht

Lisa Kalser

Doris Ebner

Gebühr
160 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Mit Oma und Opa in Lichtenstern

Themenbereich
Familie und Kinder

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung
Großeltern verbringen ein Wochenende mit ihren Enkelkindern in Lichtenstern. Lasst euch auf ein Abenteuer ein, bei dem ihr gemeinsam Zeit verbringt und den Alltag vergesst. Spiel und Spaß, Unterhaltung und Besinnliches warten auf euch. An diesem Wochenende gibt es keine getrennten Einheiten; Großeltern und Kinder erleben alles gemeinsam.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.08.2024

Ende
25.08.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

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

Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Großeltern mit Kindern von 3 bis 7 Jahren

Referent/in
Irene Dorigatti

Gebühr
80 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

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

Wohlfühltage für Senior:innen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Alltag raus, Erlebnis rein. Wir erleben den Wald, machen einfache Gymnastik-Übungen, um gut in den Tag zu starten, basteln, erzählen und singen gemeinsam. Mit einfachen Übungen bringen wir unser Gedächtnis in Schwung, genießen die Gemeinschaft und machen alles, was uns guttut und entspannt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.11.2024

Ende
13.11.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
10:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1380 Minuten

Beschreibung Zeit
Montag, 10:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Generation 65+

Referent/in
Evi Schroffenegger

Esther Schroffenegger

Gebühr
200 € 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

Balance als Schlüssel: Potenziale entfalten, Erfolg gestalten

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung
Sie erhalten Einblick in die wichtigsten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Bindungsforschung hinsichtlich Stressmanagement und gelungener Work-Life-Balance. Sie erfahren die Dynamik Ihrer angelegten Potenziale, verstehen die wichtigsten Prinzipien der persönlichen Entfaltung und trainieren dadurch Ihre Selbstwirksamkeit. In Abwechslung zwischen praktischen und theoretischen Tools, unter Anwendung von „Neuromusik“, wird die Reise zum eigenen Selbst eine stärkende und unterstützende Erfahrung für mehr Ruhe und Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.09.2024

Ende
26.09.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
0 Minuten

Beschreibung Zeit
Mi. 25.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr

Do. 26.09.24, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen,

Referent/in
Angelika Fauster

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
143.44 € Kursbeitrag pro Person ohne MwSt.

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Musikalische kleine Kinder

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Musik und Bewegung verbinden Familien und bereichern unseren Alltag. Gemeinsam lernen wir - je nach Wetter drinnen oder draußen - neue Lieder, Rhythmen und Musikinstrumente mit allen Sinnen kennen. Zum Tagesausklang gibt es eine musikalische, bewegte Gute-Nacht-Geschichte.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.09.2024

Ende
15.09.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
15:30 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
1065 Minuten

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

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 15:30 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Referent/in
Katharina Schwärzer

Magdalena Schwärzer

Gebühr
100 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email