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
250 € inkl. 22% Mwst.

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

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

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
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

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

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
150 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
07.10.2024

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/wertorientiert-denken-und-handeln-1384/

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Magdalena Schwärzer

Katharina Schwärzer

Gebühr
85 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Interessierte, Mitarbeiter aus allen Bereichen, Berufstätige

Referent/in
Nadine Däpp

Gebühr
325 € Seminarbetrag

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Lichtenburg

Detailseite zum Kurs
-

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

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
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

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

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

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
80 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

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

Die Fünf Tibeter®
Power für die Lebensdauer

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Fünfmal mehr Energie mit den fünf dynamischen Übungen aus dem Yoga: Du suchst nach mehr Vitalität, Beweglichkeit, nach mehr Lebensfreude, nach einer ganzheitlichen Wirkung, einem Jünger-Gefühl - und das mit geringem Zeitaufwand? Die Übungen der „Fünf Tibeter®“ kannst du in kurzer Zeit mühelos lernen und in den Alltag integrieren.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
06.09.2024

Ende
07.09.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
600 Minuten

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

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Gebühr
95 € Kursbeitrag pro Person

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
80 € Kursbeitrag pro Familie Mindestpreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Sebastian Willeit

Gebühr
135 € Kursbeitrag pro Familie Normalpreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

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 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
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 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
Daniela Frötscher

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung
- Stillemomente
- Fantasiereisen (Traumreisen)
- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung
- Entspannungsgeschichten
- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Atembezogene Entspannung
- Meditativer Tanz
- Kinder-Massage
- (Natur-) Mandalas
- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.07.2024

Ende
26.07.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
1019 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in
Sabine Friedrich

Volker Friebel

Gebühr
290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzg. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

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.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
175.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.05.24

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

So. 09.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Paare

Referent/in
Ingeborg Weser

Robert Benninga

Gebühr
125 € Kursbeitrag pro Paar

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Den Kostbarkeiten des Lebens auf der Spur - Teil 1

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

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

Schwerpunkte:

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

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

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

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
07.06.2024

Ende
09.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
13:00 Uhr

Dauer
975 Minuten

Beschreibung Zeit
Freitag, 16:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 21:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse

Referent/in
Margitta Bukovski-Müller

Gebühr
255 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag
Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung
Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
31.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
660 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 31.05. – SA 01.06.2024
Kurszeiten:
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Ort

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Constanze Moritz

Gebühr
125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Märchenschätze finden

Themenbereich
Familie und Kinder

Kursbeschreibung
Schauen wir uns die Schatzkarte an: Wo liegt der Schatz verborgen? Wer gräbt die Truhe aus? Und wer hat den Schlüssel dazu? Schätze sind faszinierend, beglückend und geben dem Geschehen eine Wende. Mit Spiel, Theater, Worten und Werten erleben wir an diesem Wochenende, wie gut es tut, Schätze zu finden und den eigenen Reichtum zu genießen. Wer viel hat, kann auch freudig geben. Wir hören Märchen von Kostbarkeiten und von Wegen, auf denen wir zu ihnen gelangen. Wir erleben spielend und darstellend, wo Juwelen im Alltag stecken und wie wir sie am besten behandeln.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
31.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

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

Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

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

Referent/in
Margarete Wenzel

Helene Leitgeb

Gebühr
110 € Kursbeitrag pro Familie Solidaritätspreis

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Ich mag mich

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung
Anerkannte Psycholog:innen bestätigen es immer wieder: Wir neigen oft zu harter Selbstkritik oder gar zu Selbstaufgabe. Es ist nicht immer einfach, liebevoll mit sich umzugehen. Mit Tipps und Strategien kann es dennoch gelingen.

Die Begriffe „Mitgefühl" und „Selbstliebe" sind keine neue Wortschöpfung. Die dahinterliegenden Bedeutungen und Konzepte stammen aus dem Buddhismus, sind uralt, passen aber dennoch perfekt zu den Bedürfnissen der modernen Zeit. Es scheint heute vor allem um Selbstoptimierung zu gehen. Das unermüdliche Streben danach, in allen Bereichen volle Leistung zu bringen, macht vielen zu schaffen. Mit sich achtsamer umzugehen, ist ein willkommener Gegenentwurf – und ein Weg, mögliche Folgen von hohem Erwartungsdruck zu verhindern. Untersuchungen zeigen, dass bei Personen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen, Stressreaktionen und Ängste abnehmen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag – profitieren vom Sich-Mögen. Schicksalsschläge werden dabei besser verwunden, das Selbstwertgefühl steigt. In diesem Seminar werden Strategien vorgestellt, um sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen. Selbstliebe und Selbstgefühl kann jede:r von uns lernen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
31.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
15:00 Uhr

Dauer
599 Minuten

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

Samstag: 09:00 - 15:00 Uhr

(Die Zeiten können variieren.)

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
Oberbozen / Soprabolzano
Lichtenstern / Stella 1-7

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Rita Elisabeth Pulverich-Kettner

Gebühr
95 € Kursbeitrag pro Person

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VEREIN HAUS DER FAMILIE DES KATH. FAMILIENVERBANDES SUEDT.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

NLP Diploma: Der Meilenstein zu beruflichem und persönlichem Erfolg

In 4 Tagen zum international anerkanntem NLP-Diploma

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode, mit der wir unsere Kommunikation verbessern und uns persönlich weiter entwickeln können. Das ursprüngliche Modell wurde inzwischen stark erweitert. NLP wird heute in vielen Lebensbereichen eingesetzt, z.B. in Therapie, Pflege, Führung, Verkauf, Erziehung, Sport, usw.

Im NLP-Diploma erhalten Sie in kurzer Zeit Einblick in die Grundlagen der Neurolinguistischen Programmierung und der Neurolinguistischen Psychologie. Sie lernen die wesentlichen Grundannahmen des NLP kennen und sind in der Lage, ausgewählte NLP-Grundfertigkeiten in ihrem beruflichen und persönlichen Alltag einzusetzen. Damit haben Sie die Chance, Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern. Das NLP-Diploma ist als Workshop aufgebaut mit vielen praktischen Übungen. Sie erleben die Wirksamkeit der NLP-Veränderungsarbeit unmittelbar an sich und entwickeln dadurch Ihre Persönlichkeit weiter.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein international gültiges NLP-Diploma Zertifikat mit Siegel, entsprechend den Richtlinien der INLPTA.

Die Zertifizierungs-Kriterien basieren auf:

Haltung: Verinnerlichung der Grundprinzipien des NLP

Inhaltliche Kompetenzen: Prinzipien, Techniken und Fähigkeiten

Verhaltens-Kompetenzen: Demonstration des Gelernten

NLP Diploma: Themenangebot

> Entstehung und Geschichte des NLP

> Die 3 Grundprinzipien des NLP (Zielorientierung, Sinnesschärfe, Flexibilität)

> Das NLP-Kommunikationsmodell und seine Axiome

> Aufbau einer guten und tragfähigen Beziehung zum Gegenüber (Rapport)

> Trainieren der eigenen Sinnesschärfe

> Das Feedback-Modell

> Wohlgeformtheitskriterien für Ziele

> Wahrnehmungstypen erkennen und für eine verbesserte Kommunikation nutzen

> Einführung in Submodalitäten

> Selbstmanagement durch Assoziieren und Dissoziieren, und das Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven

> Die Macht der positiven Sprache

> Das Konzept des Ankerns für das Selbstmanagement

> Basis-Techniken zum mentalen Training und zur Ressourcen-Aktivierung

> Einführung in Time-Line-Arbeit

Dieser Kompakt-Lehrgang ermöglicht Ihnen eine neue Perspektive auf Ihr berufliches und persönliche Umfeld. Er liefert neue Ideen für das Miteinander, bringt wichtige Erkenntnisse für das persönliche Wachstum und eröffnet neue Wege der Kommunikation. Sie lernen, Ihr eigenes Statemanagement in unterschiedlichen Kontexten zu steigern und erhöhen damit Ihre eigene Resilienz. In kurzer Zeit haben Sie die Chance Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern für Ihren beruflichen und privaten Erfolg.

Der Lehrgangsleiter MA Alexander Almstetter berichtet, Teilnehmende erzählen von ihren Erfahrungen im Training.

Live aus dem NLP-Training

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
29.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1679 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Führungskräfte, Kundenberater:innen, Gesundheits- und Sozialberufe, Pädagog

Referent/in
Alexander Almstetter

Gebühr
650 € Teilnahmebeitrag inkl. Kursunterlagen und Zertifikat

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email