



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ziele setzen - Ziele erreichen

Wirksame Methoden, um Ziele konsequent zu verfolgen und erfolgreich umzusetzen

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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

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

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

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

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



## Corsi & Percorsi

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

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

### • Ziele erreichen

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

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

### • Persönlicher Aktionsplan

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

23.01.2025

### Ende

23.01.2025

### Kurstage

1

### Beginnzeit

09:00 Uhr

### Endzeit

17:00 Uhr

### Dauer

390 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

## Zielgruppe

Alle Interessierten

## Referent/in

Christine Vigl Steger

## Gebühr

149 € + MwSt.

## Anmeldeschluss

16.01.2025

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



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

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

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

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

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Zeitmanagement

## Mehr Zeit für das Wesentliche!

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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



## Corsi & Percorsi

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

- 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

Seite: 4/12

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

Gedruckt am: 04.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Motiviert sein, motiviert bleiben!

## Mehr Freude im beruflichen Alltag durch Selbstmotivation

### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

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

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

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

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

### Kurssprache

Deutsch



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

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

Beginn  
19.11.2024

Ende  
19.11.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
390 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe  
Mitarbeiter/innen, die ihre Motivation stärken wollen

Referent/in  
Helga Niederstätter

Gebühr  
149 € + MwSt.

Anmeldeschluss  
12.11.2024

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

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

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Management-Assistenz Perfekte Unterstützung der Geschäftsleitung

Themenbereich  
Büroorganisation

### Kursbeschreibung

Der Beruf der Managementassistent/in ist anspruchsvoll und erfordert eine permanente Weiterentwicklung. Als Managementassistent/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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Führungsassistentenz
  - 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 Practice 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

## 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?"



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Umsetzung

## 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.



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

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

## 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

# 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



## Corsi & Percorsi

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

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

- 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

### 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



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

Kursanbieter  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

Ansprechperson

Tel.  
Email



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

Detailseite zum Kurs  
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10783>