



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# 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  
-

Ort  
Vahrn  
Salernstraße 26

Zielgruppe  
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in  
Daniela Frötscher

Gebühr  
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss  
05.07.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



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

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

## Gebühr

198 € Elternteil mit Kind

## Anmeldeschluss

05.07.2024

## Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## 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



## Corsi & Percorsi

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

> 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

## Anmeldeschluss

-

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Themenbereich  
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

**Kursbeschreibung**  
Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

**Kurssprache**  
Deutsch

|                                |                             |                              |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Beginn</b><br>08.04.2024    | <b>Ende</b><br>03.06.2024   | <b>Kurstage</b><br>9         |
| <b>Beginnzeit</b><br>17:00 Uhr | <b>Endzeit</b><br>20:00 Uhr | <b>Dauer</b><br>1650 Minuten |

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Brixen  
Hofgasse 2

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Michèle Honeck

**Gebühr**  
390 €



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

08.04.2024

Kursanbieter  
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs

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](mailto:bildung@jukas.net)

# Weckrufe für die Seele - Dem Leben Sinn und Ausrichtung geben Das Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens stellen

## Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

## Kursbeschreibung

Im Vertrauen darauf, dass kein Lebensabschnitt sinnlos ist, können wir Unfall, Burnout, Krankheit, Fehlschwangerschaft, Verlust, Kündigung usw. als Weckruf der Seele ansehen: Was uns aus der Bahn wirft, will uns daran erinnern, das wirklich Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens zu stellen.

Solche Wendungen geben uns die Chance, das Leben ganz bewusst am inneren Leuchtturm auszurichten. In der Umsetzung dessen, was uns wirklich am Herzen liegt, erfahren wir nicht nur Sinn, sondern auch Begeisterung und Erfüllung.

## Inhalte:

- Wie erkenne ich Weckrufe der Seele?
- Wie verstehe ich Botschaften der Seele?
- Wie finde ich zu mir und meiner Berufung?
- Was bringt Sinn, Glück und Begeisterung - beruflich und privat?

Ein Fokus des Seminars liegt darauf, wie der Transfer in den Alltag gelingt.





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

Kurssprache  
Deutsch

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

Beginn  
08.11.2024

Ende  
09.11.2024

Kurstage  
2

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
960 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort  
Vahrn  
Stiftstraße 1

Zielgruppe  
Alle Interessierte

Referent/in  
Uli Feichtinger

Gebühr  
290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email