



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Konflikte

### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit
- Sie üben Gesprächstechniken für Ihren Arbeitsalltag
- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit
- Sie erlernen Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln

### Kursprache

Deutsch

### Beginn

27.05.2024

### Ende

27.05.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

08:30 Uhr

### Endzeit

15:30 Uhr

### Dauer

360 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

hds Bozen

### Zielgruppe

### Referent/in

Stefania Calabrò

### Gebühr

80 € hds-Mitglieder

### Anmeldeschluss

27.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson  
hds weiterbildung  
Tel. 0471 310 323  
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

## Rhetorik

Themenbereich  
Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

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

Aus dem Inhalt:

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

Kurssprache  
Deutsch

Beginn  
21.05.2024

Ende  
28.05.2024

Kurstage  
8

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
17:00 Uhr

Dauer  
840 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Ort

hds Bozen  
Mitterweg 5

## Zielgruppe

## Referent/in

Peter Werth

## Gebühr

127 € EbK-Mitglieder

## Anmeldeschluss

27.05.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

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

# Bewegung

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -  
Bewegungsausführung
- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- Herz-Kreislaufsystem - Stoffwechsel - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln - Psyche
- Ausdauer - Kräftigen, Stabilisieren - Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

Deutsch

## Beginn

27.05.2024

## Ende

27.05.2024

## Kurstage

1

## Beginnzeit

14:00 Uhr

## Endzeit

18:00 Uhr

## Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

hds Bozen

## Zielgruppe

## Referent/in

Michele Cattani

## Gebühr

80 € hds-Mitglieder:

## Anmeldeschluss

27.05.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

hdsWeiterbildung .

Tel. 0471 310 325

Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

# Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie



## Corsi & Percorsi

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

- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

## Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

## Kurssprache

Deutsch

**Beginn**

06.06.2024

**Ende**

06.06.2024

**Kurstage**

1

**Beginnzeit**

08:30 Uhr

**Endzeit**

15:30 Uhr

**Dauer**

360 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Mitterweg 5

## Zielgruppe

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in  
Michele Cattani

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr  
48 € hds- und EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss  
05.06.2024

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs  
-

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

## Erfolgreich mit E-Mail-Marketing

Themenbereich  
EDV und Informatik

### Kursbeschreibung

- Einführung ins E-Mail-Marketing
- E-Mail-Marketing-Software
- Strategie & Zielsetzung
- Zustellbarkeit der Mailings
- E-Mail-Design
- Starke Inhalte, die ankommen
- Der Versandprozess
- Erfolgsanalyse
- Exkurs-Themen

Kurssprache  
Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
03.10.2024

**Ende**  
03.10.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
09:00 Uhr

**Endzeit**  
17:00 Uhr

**Dauer**  
420 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**

Mitterweg 5

**Zielgruppe**

**Referent/in**  
Fedrigotti Thomas

**Gebühr**  
100 € Nicht Mitglieder

**Anmeldeschluss**  
02.10.2024

**Kursanbieter**  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

**Detailseite zum Kurs**

-

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

## Kundenakquise im Web 2024

**Themenbereich**  
EDV und Informatik

**Kursbeschreibung**

Wie erreiche ich heute als Unternehmen meine Kunden im Internet? Brauche ich dazu Social Media, Newsletter oder einen Blog? Google oder Youtube? Und was ist mit SEO?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über die heutigen Möglichkeiten der Kundenakquise und den Aufbau von Kundenbeziehungen im Online-Bereich. Die Ausrichtungen der Kanäle sowie deren Vor- und Nachteile werden besprochen. Er



## Corsi & Percorsi

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

bietet eine Hilfestellung für Betriebe, die ihre Onlinestrategie überdenken und verstehen wollen, wann welcher Online-Kanal der richtige ist.

- Wandel der Unternehmenskommunikation
- Onlinekommunikation – Facebook, Youtube, Newsletter und mehr
- Internetseite, Onlineshop
- Selber machen oder machen lassen
- Wie finde ich meine Strategie?

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

## Kurssprache

Deutsch

### Beginn

16.10.2024

### Ende

16.10.2024

### Kurstage

1

### Beginnzeit

14:00 Uhr

### Endzeit

18:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Mitterweg, 5

## Zielgruppe

## Referent/in

Martin Viehweider

## Gebühr

52 € hds + EBK Mitglieder

## Anmeldeschluss

15.10.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

[hdsweiterbildung](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it) .

Tel. 0471 310323

Email [hdsweiterbildung - unioneformazionhdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@unioneformazionhdsweiterbildung@hds-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)