



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Voice Up! Stimme: Selbst & Sicher

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

In diesem Kurs möchte ich einen entscheidenden Unterschied machen in deinem Umgang mit deiner Stimme und deiner Selbstwahrnehmung. Unsere Stimme ist ein Schatz, den wir alle im Gepäck haben und zu selten auspacken. Wir hemmen uns an nagenden Selbstzweifeln, trauen uns zu wenig zu und dementsprechend richtet es sich unsere Stimme in einer kleinen comfort zone ein, die nur ein Bruchteil unseres Potentials darstellt.

Ich möchte kurzweilige Übungen zeigen, um das Potential der eigenen Stimme anzukurbeln. Es geht darum, ins Vertrauen zu kommen. Wir werden gemeinsam die eigene Stimme und die Gruppe spüren, um mit einem Selbstwert -Boost aus dieser Stunde wieder rauszugehen. Dabei schöpfe ich aus langjähriger Erfahrung in der Arbeit auf der Bühne und als Auftrittstrainerin und habe einen spielerischen, humorvollen Zugang.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

Franziska Guggenbichler Beck: Dozentin für Public Speaking an der Freien Universität Bozen

Die studierte Regisseurin und Kommunikationswissenschaftlerin begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf die Bühne und bereitet sie auf Präsentationen, Gesprächssituationen und Auftritte vor.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
12.10.2024

Ende
12.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Franziska Guggenbichler Beck

Gebühr

185 €

Anmeldeschluss

12.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Shaolin Qigong - Yi Jin Jing

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Die 12 Übungen des Yi Jin Jing.

Yi Jin Jing, übersetzt als "Methode zur Veränderung der Faszien", haben ihren Ursprung der Legende nach vor rund 1500 Jahren, als der Mönch Bodhidharma sie aus Indien nach China brachte. Diese Übungen zielen hauptsächlich auf die Lockerung von Sehnen und Faszien ab und auf eine sanfte Stärkung der Muskulatur.

Sie tragen dazu bei, Fehlhaltungen zu verhindern, wirken ausgleichend auf das Nervensystem und steigern die Konzentrationsfähigkeit im Alltag. Durch die Förderung einer tiefen Bauchatmung wird die Herz-Lungenfunktion auf harmonische Weise verbessert.

Im Vergleich zu anderen Qigong-Übungen sind die Übungen des Yi Jin Jing anstrengender und wirken stärker auf der körperlichen Ebene.

In diesem Seminar werden wir außerdem etwas über die Meridiane und wichtige Akupunkturpunkte erfahren, sowie Techniken zur Selbstmassage und einfache Atemübungen praktizieren.

Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
04.10.2024

Ende
18.10.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
15:00 Uhr

Endzeit
18:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Karin Wallnöfer

Gebühr
95 €

Anmeldeschluss
04.10.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken

Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und

Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.10.2024

Ende

22.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Helga Niederstätter

Gebühr

690 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

14.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Philosophisches Café: Ridere aude! Habe Mut, dich deines eig

Themenbereich

Philosophie

Kursbeschreibung

Kants Appell, sich des „eigenen Verstandes zu bedienen“, wurde zur Aufklärungs-Formel schlechthin. Ihr eindringlicher und ernsthafter Gestus erweist sich von vornherein erhaben über jedes ironische Versteckspiel, über jede humoristische Infragestellung. Muss damit Humor als anti-aufklärerisches Prinzip verstanden werden? So einfach ist es nicht. Wenn Humor den Mut hat, auch die eigenen Muster und Ansprüche herauszufordern, kann er als Selbstvergewisserung ein wichtiger Bestandteil autonomer Lebensgestaltung werden – denn auch der Witz riskiert und kann jederzeit danebengehen. Ähnliches gilt für das Ausloten von Haltungen auf einer gesellschaftlichen Ebene: So wie Humor immer das ernsthafte Gegenüber sucht, so darf sich reflektierte Ernsthaftigkeit mit Gewinn des Humors bedienen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

13.06.2024

Ende

13.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

20:00 Uhr

Endzeit

22:00 Uhr

Dauer

120 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Franz-Innerhofer-Straße 1

Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Georg Siller

Gebühr

0 € Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss

13.06.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Konzepte entwickeln

Themenbereich

Internet und neue Technologien

Kursbeschreibung

Konzepte schnell, systematisch und schlüssig entwickeln.

Vorgehen und Methoden zur Konzeptentwicklung und zur Präsentation von Konzeptlösungen und Entscheidungsvorlagen.

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Unternehmens, die konzeptionell arbeiten und ihre Lösungen dem Team oder einem Entscheidungsgremium präsentieren (sollen).

Ziele: Die Teilnehmenden lernen und erfahren, wie Konzepte systematisch, differenziert, praxisnah und schnell entwickelt, aufbereitet und präsentiert werden.

Diese Ergebnisse erreichen Sie mit dem Seminar:

- Das Konzept orientiert sich an den Erwartungen und Zielen des Auftraggebers, der Zielgruppen und der möglichen Entscheider (Stakeholder).
- Die Inhalte sind auf den Punkt gebracht und wirken.
- Das Konzept hat eine nachvollziehbare Struktur und einen Roten Faden.
- Die Lösungen sind für die Zielgruppe übersichtlich und verständlich aufbereitet und dokumentiert.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Die Präsentation des Konzepts ist informativ, nachvollziehbar und wirkungsvoll.
- Das Konzept ist Grundlage für eine Entscheidungsvorlage und kann zu klaren Entscheidungen führen.

Das soll sich positiv auswirken auf zielgerichtetes Vorgehen bei der Präsentation und Diskussion der Konzepte mit dem Auftraggeber, den Zielgruppen und dem Entscheidungsgremium. Es fördert verbindliche Entscheidungen und deren Umsetzung.

Lernziele - Schwerpunkte für Teilnehmende:

- Konzeptbedarf erkennen,
- Aufgabenstellung mithilfe geeigneter Fragetechniken erkennen und konkretisieren,
- Ziel- und Dialoggruppen erkennen und beschreiben,-
- die richtigen (strategischen) Ziele ermitteln bzw. festlegen,
- Konzeptauftrag formulieren,
- kreativ Lösungsideen finden und weiterentwickeln,
- Informationsquellen identifizieren,
- Konzept-Struktur entwickeln,
- Methoden zur Strukturierung sowie zur Entwicklung und Beurteilung von Alternativen kennen und anwenden,
- Entscheidungsvorschlag ausarbeiten und begründen,
- Struktur und Inhalte einer professionellen und standardisierten Konzept-Dokumentation kennen,
- den Roten Faden für die Konzeptpräsentation finden
- die entscheidenden Argumente finden und richtig einsetzen,
- formale Entscheidungsvorlagen erstellen und für klare und verbindliche Entscheidungen nutzen.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

11.11.2024

Ende

12.11.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Jürgen Fleig

Gebühr

1180 €

Anmeldeschluss

28.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Intercultural Cafè:Einschreibung in die Oberschule Für albanischsprachige Familien

Themenbereich

Mitwelt, Frieden, Eine Welt

Kursbeschreibung

Vorstellung der Oberschulen für die Familien.

Wie man den SPID benutzt oder erstellt.

Wie man sich für die Oberschule anmeldet.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.11.2024

Ende

16.11.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

15:00 Uhr

Endzeit

18:30 Uhr

Dauer

210 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Dhurata Tusha

Gebühr
0 € Gebührenfrei!

Anmeldeschluss
16.11.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Excel Formeln und Funktionen

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
Schnell die passende Excel-Funktion finden!

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, den Aufbau und Eingabe von Formeln und Funktionen kennen.

Inhalte:

Formeln und Funktionen eingeben.

Verschiedene Bezugsarten und Namen verwenden.

Fehler in Formeln erkennen und korrigieren.

Verschachtelte Funktionen erstellen.

Erläuterung von wichtigen Funktionen aus den Bereichen Finanzmathematik, Datum und Uhrzeit, Statistik, Nachschlagen und Verweisen, Datenbank und Text.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
11.10.2024

Ende
11.10.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Meran
Ortweinstraße 6

Zielgruppe
Erwachsene allgemein

Referent/in
Stefan Deporta

Gebühr
164 €

Anmeldeschluss
11.10.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Digitales Know-how für den beruflichen Wiedereinstieg

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung

Dieser Kurs ist ein breit angelegter Grundlagenkurs, der sich vor allem für Personen eignet, die zwar schon ein wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben, sich aber auf den aktuellen Stand bringen möchten. Der Kurs eignet sich ideal als Vorbereitung für den Wiedereinstieg in den Beruf nach einer längeren Pause oder auch als Fortbildung, wenn Sie überlegen, die Arbeitsstelle zu wechseln.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Kursinhalte sind:



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termin (4h)

Digitale Grundlagen, Einführung in Windows 11

Einführung in MS Word

Text eingeben, bearbeiten, korrigieren und übersetzen.

Zeichen, Absätze und Seiten formatieren.

Einfügen von Tabellen, Abbildungen, Kopf-/Fußzeilen, Seitenzahlen und Symbolen.

Dokumente drucken, weitergeben, teilen, schützen und wiederherstellen.

Termin (4h)

Online Grundlagen, Internet, Recherche

Einführung in MS Outlook

Die Arbeitsumgebung (Module) von Outlook

Email schreiben

Grundlegende Techniken

Emails bearbeiten und Anhänge

Emails empfangen

Termin (4h)

Weiterführung MS Outlook

Kontakte

Kalender

Aufgaben

Ordner verwalten

Einführung in MS OneNote

Dateneingabe und speichern

Informationen übersichtlich gestalten

Export aus OneNote in E-Mail/MS Word/PDF

Termin (4h)

Einführung MS Excel

Programm verwenden und Produktivität steigern

Zellenformatierung und Zahlenformate



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Formeln und Funktionen

Relative und absolute Bezüge

Tabellen sortieren und filtern

Diagramme erstellen und bearbeiten

Druckeinstellungen und -optionen

Termin (4h)

Einführung in MS Powerpoint

Erste Schritte

-Neue Präsentationen erstellen, Präsentationsansichten, Foliensortierung, Gliederung, Bildschirmpräsentation

Folien anpassen

Diagramme und Tabellen erstellen und formatieren

Grafiken und gezeichnete Objekte einfügen und bearbeiten

Folienübergänge und Animation

Drucken und Präsentieren

Termin (4h)

Wiederholung und Vertiefung der Lehrangsinhalte

Praktische Anwendungen

Übungen und Fragenbeantwortung

Kurssprache

Deutsch

Beginn

24.09.2024

Ende

10.10.2024

Kurstage

6

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

1440 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstraße 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Stefan Egger

Gebühr
450 €

Anmeldeschluss
09.09.2024

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Be in Balance – Mentale Gesundheit für Beruf und Alltag.

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Leben ist schneller geworden, vielfältiger, komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem vermischen sich. Der Beruf fordert immer mehr geistigere Anstrengungen, permanente Veränderung und Unsicherheit.

Es gibt viele Interventionen, um in Balance zu leben. Sie erhalten hochwirksame Impulse für nachhaltige Leistungsfähigkeit, elegante und souveräne Leichtigkeit, sowie Lebensfreude.

Ein schwungvolles und heiteres „Mitmach-Seminar“ mit vielen „Powerbrain-Übungen“

Das Training macht großen Spaß – es wird viel gelacht und somit ist auch für ausreichend Dopaminausschüttung gesorgt.

in einem genussvollem Rahmen mit Übungen im Freien und Walkingmeetings & Gehirnaktivierungsübungen, sowie leicht erlernbare 8-Alltagsübungen

Ihr Nutzen

Sie steigern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude mit einem pro-aktiven Energie- und Gesundheitsmanagement nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung.

Inhalte:

Ankommen

Gehirn für Einsteiger: Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Geistige und körperliche Leistung – alles eine Frage der Netzwerke

Unsere Botenstoffe: wie unser Gehirn motiviert und vitalisiert werden kann

Selbstsorge „Carasui“

Mein Zufriedenheitsrad: Ist-Aufnahme und individueller Aktionsplan

Dauerstress schädigt unsere Gesundheit und unser Gehirn

Zeitmanagement-Tipps für Ihren Alltag

Die 8 Alltagsübungen – fit in kurzer Zeit

Fit4brain: Gehirnaktivierung für Zwischendurch

Basen-Säure-Haushalt: Ernährungstipps

Gemeinsames Frühstück – guten Start in den Tag

Feedback & Closing

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.02.2025

Ende

05.02.2025

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

840 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Meran

Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Helga Niederstätter

Gebühr

690 €

Anmeldeschluss

05.02.2025

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
Volkshochschule Urania Meran Gen.

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it