



Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Rhetoriktraining - Reden ohne Ängste Wirkungsvolles Auftreten und überzeugende Reden halten

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

#### Kursbeschreibung

Rhetorische Sicherheit ist in allen beruflichen und privaten Situationen unerlässlich, in denen es darauf ankommt, eine Rede zu halten und andere Menschen für sich und seine Ideen zu gewinnen.

In diesem zweitägigen Rhetoriktraining haben Sie Gelegenheit, Ihre rhetorischen Fertigkeiten zu stärken und Ihre Redekompetenz zu verbessern. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Zuhörer/innen gezielt ansprechen und erreichen können und so mit Ihrer Rede einen positiven Eindruck hinterlassen. Schritt für Schritt eignen Sie sich die Instrumente für erfolgreiche Auftritte an.

Im Training haben Sie die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Redesituationen auszuprobieren und erhalten dabei Feedback von der Trainerin und den Teilnehmer/innen. Videofeedback unterstützt dabei.

- Persönliche Wirkung auf die Zuhörer/innen
- Angemessenes Erscheinungsbild, selbstsicheres Auftreten
- Sprache und Körpersprache gekonnt einsetzen, Reden lebendig gestalten
- Storytelling:
- Durch Sprache Bilder im Kopf der Zuhörer/innen erzeugen und diese gewinnen
- Sensibilisieriung für die Feinheiten der Srpache
- Redevorbereitung und -aufbau
- Was ist bei der Erstellung einer Rede wichtig?
- "Der erste Eindruck zählt, der letzte bleibt." Wie beginne und schließe ich eine Rede?
- Die freie Rede bei Auftritten
- Souverän bleiben auch in schwierigen Situationen
- Umang mit Fragen und Einwänden
- Tipps, um erfolgreich mit Nervosität und Pannen umzugehen
- Praktische Übungen und Teilnehmerfragen

#### Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

04.11.2025 05.11.2025

BeginnzeitEndzeitDauer09:00 Uhr17:00 Uhr780 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle Interessierten, die überzeugend vor anderen sprechen möchten

Referent/in

Luise Vieider

Gebühr

259 € + MwSt.

Anmeldeschluss

28.10.2025

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11330

Ansprechperson

Tel. Email

# Vom Wissen zum Handeln Die größte Herausforderung im Verkauf

### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sie die größte Hürde im Verkauf meistern: den Übergang vom Wissen zur praktischen Umsetzung. Es werden praxisnahe Methoden und Techniken vorgestellt, die entscheidend zum Erfolg beitragen:

Das Wissen-vs.-Umsetzung-Paradoxon: Warum wir oft wissen, was zu tun ist, es aber nicht umsetzen.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Rollenspiele: Effektiv, auch wenn sie zunächst unangenehm erscheinen - sie sind ein unverzichtbares Werkzeug.

Reale Fallstudien: Praxisnah und realitätsbezogen - Lernen an echten Beispielen.

Persönliches Feedback: Direkt, ehrlich und unverzichtbar für persönliche Weiterentwicklung.

Diese Methoden schaffen die Brücke zwischen Wissen und Handeln - eine Brücke, die oft aus Bequemlichkeit übergangen wird. Doch genau diese unbequemen Schritte fördern Wachstum, fordern uns heraus und führen zu echter Veränderung.

#### Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 09.12.2025
 09.12.2025
 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 420 Minuten

# Beschreibung Zeit

-

Ort

Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zielgruppe

#### Referent/in

Karl Kirchler

#### Gebühr

52 € hds- und EbK-Mitglieder

#### Anmeldeschluss

05.12.2025

#### Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

#### Ansprechperson

hdsweiterbildung@hds-bz.it . Tel. 0471 310325/329 Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Seite: 3/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# DIGITALE MEDIEN UND PSYCHOPATHOLOGIE IM KINDES- UND JUGENDALTER

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Digitale Medien prägen zunehmend mehr die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie den Alltag von Familien. In diesem Seminar wird zunächst erläutert, wie der Konsum digitaler Medien die Entwicklung neuropsychologischer Funktionen beeinflussen kann.

Ebenso erfolgt ein Überblick über aktuelle wissenschaftliche Befunde in Bezug auf die Zusammenhänge zwischen dem Konsum digitaler Medien und psychischen Auffälligkeiten bzw. Störungen. Darauf aufbauend werden die wechselseitigen Dynamiken zwischen möglichen neuropsychologischen Veränderungen und psychopathologischen Prozessen vertieft. Die damit verbundenen Implikationen für Diagnostik, Beratung und Therapie werden abschließend diskutiert.

#### Das Seminar beinhaltet

- Der RDoC-Ansatz als Rahmenmodell für basale neuropsychologische Funktionen
- Aktuelle Befunde und klinische Beobachtungen zu den Zusammenhängen zwischen dem Konsum digitaler Medien und der Entwicklung neuropsychologischer Funktionen
- Überblick über Zusammenhänge zwischen dem Konsum digitaler Medien und psychischen Auffälligkeiten bzw. Störungen im Kindes- und Jugendalter
- Überblick über wichtige (transdiagnostische) psychopathologische Prozesse
- Über die komplexen Wechselwirkungen zwischen neuropsychologischen Veränderungen und psychopathologischen Prozessen

### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

17.10.2025 17.10.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 18:00 Uhr 480 Minuten

# Beschreibung Zeit

Kurszeiten 09.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

#### Ort

Bozen

F. Crispistrasse 15/a





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Zielgruppe

Psychologen, Psychotherapeuten, Fachkräfte aus psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern

#### Referent/in

Winfried Kain

### Gebühr

190€

### Anmeldeschluss

13.10.2025

#### Kursanbieter

IARTS Sozialgenossenschaft-Systemisches Institut für Forschung und Therapie Südtirol

# Detailseite zum Kurs

www.iarts.bz

### Ansprechperson

Karin Campaner Tel. 0471 379166 Email info@iarts.bz

# Führen mit Herz Erfolgreich führen - eine Herzensangelegenheit

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

#### Kursbeschreibung

5-tägiger Lehrgang

Modul 1: Führung braucht Selbstführung - 18.09.2025

Modul 2: Kommunikation und Beziehungsgestaltung - 14.10.2025

Modul 3: Umgang mit Konflikten - 10.11.2025

Modul 4: Wandel und Entwicklung - 12.12.2025

Modul 5 - Refresher: Vertiefung und Praxisarbeit - 29.01.2026

#### Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 18.09.2025 Ende 29.01.2026 Kurstage

Beginnzeit 08:30 Uhr Endzeit 16:30 Uhr

Dauer 2100 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Ruth Gschleier

Gebühr

380 € EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss

17.09.2025

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

hdsweiterbildung . Tel. 0471310325 Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Stimme & Charisma Stimm- und Sprechtraining

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Kurssprache

Italienisch

Beginn 18.11.2025

Beginnzeit 09:00 Uhr Ende 18.11.2025

Endzeit 17:00 Uhr Kurstage

Dauer 390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

# Zielgruppe

Alle Interessierten

#### Referent/in

Maurizio Caimi

#### Gebühr

179 € + MwSt.

#### Anmeldeschluss

11.11.2025

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=11195

# Ansprechperson

Tel. Email

# Nie mehr sprachlos in Argumentationen und Diskussionen

Themenbereich

Rhetorik, Auftreten





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Kursbeschreibung

Andere wirken in Diskussionen souverän und ruhig. Was viele nicht wissen... die anderen haben meistens geübt! Dieses Seminar ermöglicht Ihnen auch in schwierigen Rede- oder Diskussionssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. So werden Sie in Zukunft Ihre Meinung souverän äußern und erfolgreich vertreten können.

### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage 29.11.2025 29.11.2025

Beginnzeit **Fndzeit** Dauer 09:00 Uhr 16:00 Uhr 0 Minuten

### Beschreibung Zeit

#### Ort

Bozen

Schlernstraße 1

# Zielgruppe

Alle Interessierten

#### Referent/in

Kristof Köck

#### Gebühr

119€

# Anmeldeschluss

#### Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

**VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS** 

**SUEDTIROL** 

### Ansprechperson

Tel.

Email

Seite: 8/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Erfolgreiches Auftreten per E-Mail und Telefon Die Kunst der schriftlichen und mündlichen Kommunikation

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

# Kursbeschreibung

Tauchen Sie ein in die Welt der schriftlichen und mündlichen Kommunikation. Lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails klar strukturieren und Missverständnisse durch präzise Formulierungen vermeiden. Entwickeln Sie professionelle Telefonstrategien und verbessern Sie Ihr aktives Zuhören. Sie lernen wie Sie mit schwierigen Situationen am Telefon umgehen können. Durch praktische Übungen, Rollenspiele und Fallstudien festigen und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten. Erlangen Sie mehr Selbstsicherheit und steigern Sie Ihre kommunikative Effektivität, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen!

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

28.11.2025 28.11.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 480 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Schlernstraße 1

Zielgruppe

Referent/in

Alex Carli

Gebühr

199€

Anmeldeschluss





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL Detailseite zum Kurs

#### 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





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.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
 Ende
 Kurstage

 05.11.2025
 05.11.2025
 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 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

29.10.2025

# Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11216

# Ansprechperson

Tel. Email

Seite: 11/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Decision Making - Entscheidungskompetenz Als Führungskraft Entscheidungen schnell und sicher treffen

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Als Führungskraft sind Sie ständig mit Entscheidungen konfrontiert, die auch weitreichende Auswirkungen für Sie, Ihr Team oder Ihr Unternehmen haben können. Die Fähigkeit, auch unter Druck und in komplexen Situationen sicher zu entscheiden, ist eine Schlüsselkompetenz erfolgreicher Führungskräfte.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, Ihre Entscheidungskompetenz auszubauen und zu stärken. Sie lernen wirksame Tools und Strategien kennen, um auch in komplexen Situationen sicher zu entscheiden und Entscheidungsfallen zu vermeiden. Sie erfahren, wie Sie bessere Ergebnisse durch reflektiertes Entscheidungsverhalten und schnellere Handlungsfähigkeit durch klare Entscheidungsprozesse gewinnen.

Es wird mit konkreten Praxisbeispielen und Simulationen gearbeitet und der Experte bietet Entscheidungscoaching mit individuellem Feedback. Zudem profitieren Sie vom Erfahrungsaustauch mit den anderen Teilnehmer/innen.

- Unterschiedliche Arten von Entscheidungen: Operative, strategische, intuitive Entscheidungen
- Entscheidungspsychologie: Wie unser Gehirn unter Unsicherheit funktioniert
- Der Entscheidungsprozess in VUCA-Zeiten: Von der Problemdefinition zur Lösung
- Tools & Techniken zur Entscheidungsfindung
- Entscheidungen unter Zeitdruck treffen
- Entscheidungen in komplexen, unsicheren Situationen
- Umgang mit Risiken: Risikoanalyse und Risikomanagement
- Reflexion des eigenen Entscheidungsverhaltens
- Was hindert mich an schnellen Entscheidungen? Barrieren abbauen
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

#### Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage 11.11.2025 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

# Beschreibung Zeit

#### Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

### Zielgruppe

Unternehmer/innen, Geschäftsführer/innen und Führungskräfte

#### Referent/in

Thomas Pohl

#### Gebühr

179 € + MwSt.

#### Anmeldeschluss

04.11.2025

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11339

### Ansprechperson

Tel. Email

# Yoga

# In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

### Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

#### Kursbeschreibung

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.





Kurssprache

Deutsch

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 02.10.2025 Ende 11.12.2025 Kurstage

Beginnzeit 14:45 Uhr

Endzeit 16:15 Uhr Dauer 900 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Schießstandweg 36

Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in

Christina Dorfmann Gatscher

Gebühr

46 €

Anmeldeschluss

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

**VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS** 

SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel.

Email

# Effizient arbeiten, Stress vermeiden Moderne Arbeitstechniken und Selbstmanagement

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### 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
- 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
- Die Desktop und mobile To Do App
- Intelligentes Notizen- und Informationssystem Ausblick auf einen nützlichen Einsatz von MS OneNote
- Zeitgemäße Plattform für erfolgreiche Zusammenarbeit mit Kolleg/innen Ausblick auf den Einsatz von MS Teams

• Modernes Zeitmanagement und achtsame Selbststeuerung

### Kurssprache

Deutsch

Seite: 15/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

16.10.2025 16.10.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 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

09.10.2025

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11194

Ansprechperson

Tel. Email

# Zeitmanagement-Training - 1x1 des effektiven Zeitmanagement Mehr Zeit für das Wesentliche - dank Zeitmanagement-Training mit Tipps und Praxisübungen

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Zeitmanagement - Kennen Sie Arbeitstage, an denen Sie statt die gewünschten Dinge erledigt sind? Mit Zeitmanagement können Sie Ihre Zeit effizienter nutzen und gewinnen zudem mehr Freude an der Arbeit und mehr Zeit für die wesentlichen





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dinge in Ihrem Leben - Privat und im Beruf - unabhängig davon was das für Sie ist. Und falls mal alle Zeitmanagement-Techniken versagen, helfen Ihnen die Tipps zum Stressmanagement des Zeitmanagement-Trainings weiter.

### Kurssprache

Deutsch

Beginn 30.07.2025 Ende 30.07.2025

2025

Kurstage

Beginnzeit 09:00 Uhr Endzeit 16:30 Uhr Dauer 450 Minuten

# Beschreibung Zeit

Zeitmanagement-Training auch online und inhouse buchbar.

#### Ort

Bozen

Adolph Kolping Straße BZ-ZM-075

# Zielgruppe

Werdende Zeitmanagende

#### Referent/in

Thorsten Frank

#### Gebühr

690.2 € optional auch inhouse

#### Anmeldeschluss

-

#### Kursanbieter

edulab

#### Detailseite zum Kurs

https://www.edulab.de/seminaer/zeitmanagement-seminar.html

# Ansprechperson

Mia Frey

Tel. +49(0)821 252 84 96 Email seminare@edulab.de

# Mindfulness

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Kursbeschreibung

- apprendere come integrare consapevolezza e attenzione nella vita quitidiana
- apprendere come agire, interagire e ascoltare consapevolmente
- sperimentare il "body -scan" secondo Jon Kabat Zinn

# Kurssprache

Italienisch

Beginn Ende Kurstage 08.09.2025 08.09.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer 08:30 Uhr 15:30 Uhr 420 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

Via Mezzo ai Piani 5

### Zielgruppe

#### Referent/in

Stefania Calabrò

#### Gebühr

150 € non associati

#### Anmeldeschluss

05.09.2025

### Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

#### Ansprechperson

Unioneformazione. Tel. 0471 310329 Email unioneformazione@unione-bz.it

Seite: 18/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# ErfolgsNavigator - Entdecke und entfalte dein Potenzial

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Dieser Kurs bietet ein aufregendes Navigieren der Selbstentdeckung und beruflichen Entwicklung für Mitarbeiter aller Ebenen. Tauchen Sie ein in interaktive Workshops, erleben Sie praktische Übungen und entfesseln Sie Ihr volles Potenzial durch inspirierende Gruppendiskussionen. In diesem zweitägigen "ErfolgsNavigator" Kurs lernen Sie, Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten zu stärken, Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu steigern und Ihren Weg zu einem selbstbewussten und erfolgreichen Berufsleben zu finden.

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

07.10.2025 08.10.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 840 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

hds Servicegenossenschaft Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zielgruppe

Referent/in

Melissa Fischer

Gebühr

210 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss

06.10.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

# Ansprechperson

hdsweiterbildung . Tel. 0471 310325/329 Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

# Club 3 - Die Oswaldpromenade an den sonnigen Hängen der Bozn

#### Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

### Kursbeschreibung

Unterwegs an den sonnigen Hängen der Bozener Altstadt

### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

27.09.2025 27.09.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 0 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

# Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

#### Referent/in

Roberto De Luca

### Gebühr

21 €





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

# Mindfulness

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

# Kursbeschreibung

- apprendere come integrare consapevolezza e attenzione nella vita quitidiana
- apprendere come agire, interagire e ascoltare consapevolmente
- sperimentare il "body -scan" secondo Jon Kabat Zinn

### Kurssprache

Italienisch

 Beginn
 Ende

 28.11.2025
 28.11.2025

Ende Kurstage 28.11.2025 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
08:30 Uhr 12:30 Uhr 240 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Via Mezzo ai Piani 5

Zielgruppe

Referent/in Stefania Calabrò





118 € non associati

Anmeldeschluss

27.11.2025

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Ansprechperson

Unioneformazione . Tel. 0471 310325 Email unioneformazione@unione-bz.it Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Detailseite zum Kurs

# Konflikte als Chance? Umgang mit herausfordernden Situationen

### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie Konflikte im Verkaufsgespräch erfolgreich bewältigen und mit schwierigen Personen konstruktiv umgehen können. Die Inhalte umfassen:

Konfliktverständnis: Ursachen und Dynamiken von Konflikten im Verkaufsumfeld verstehen und erkennen, um gezielt darauf reagieren zu können.

Typen schwieriger Personen: Strategien zur Identifikation und zum Umgang mit verschiedenen schwierigen Kundentypen (z. B. aggressive, unentschlossene oder unzufriedene Kunden).

Kommunikationstechniken: Effektive Kommunikationsstrategien und -techniken, um Konflikte deeskalierend zu bearbeiten und Missverständnisse zu klären.

Emotionales Management: Wie man eigene Emotionen in herausfordernden Situationen kontrolliert und professionell bleibt.

Praktische Übungen: Rollenspiele und Fallstudien, um das Gelernte in realistischen Szenarien anzuwenden und eigene Reaktionsmuster zu reflektieren.

Das Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmer\*innen die notwendigen Fähigkeiten und Werkzeuge zu vermitteln, um auch in schwierigen Verkaufssituationen souverän und lösungsorientiert zu agieren und letztlich die Kundenbeziehung zu stärken.

#### Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn 21.11.2025

Ende 21.11.2025 Kurstage

Beginnzeit 09:00 Uhr Endzeit 17:00 Uhr

Dauer 420 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Mitterweg 5 - Bozner Boden

Zielgruppe

Referent/in

Karl Kirchler

Gebühr

52 € hds- und EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss

20.11.2025

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Ansprechperson

hdsweiterbildung@hds-bz.it . Tel. 0471 310325/329 Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

# Gemeinsam in Führung

#### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

### Kursbeschreibung

- Definition und Entstehung von Stress
- Erhebung von Belastungen und Ressourcen im Führungsbereich
- Prinzipien und Strategien gesundheitsorientierter Führung





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Systemische Kommunikation und Konfliktprävention
- Kulturelle und individuelle Differenzen als Ressourcen nutzen

### Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 05.12.2025
 05.12.2025
 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
08:30 Uhr 16:30 Uhr 420 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Ruth Gschleier

Gebühr

121 € EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss

04.12.2025

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Ansprechperson

hdsweiterbildung. Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

# Resilienz-Training: Wie Sie Widerstandskraft entwickeln Innere Stärke, Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Kursbeschreibung Siehe italienischsprachiges Programm Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Italienisch

Beginn Ende Kurstage 22.10.2025 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in Francesca Curi

Gebühr

159 € + MwSt.

Anmeldeschluss

15.10.2025

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

Ansprechperson

Tel. Email Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=11257

Seite: 25/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Erfolgsfaktor Konzentration Konzentriert bleiben, mehr leisten

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

"Konzentration ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist." (Andreas Tenzer)

Wir haben durchschnittlich 50.000 Gedanken am Tag. Manche Gedanken sind förderlich für uns und unsere Leistungsfähigkeit im Beruf, andere wiederum nicht. Sobald wir konzentriert arbeiten, ist unsere Aufmerksamkeit dort, wo wir sie gerne hätten, die Arbeit geht uns von der Hand, wir geben unser Bestes und bleiben auch auf Dauer leistungsstark.

In diesem Seminar lernen Sie, was es für eine gute Konzentration braucht und welche Rolle Ihre Gedanken dabei spielen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können und wie Sie sich leichter auf eine Aufgabe konzentrieren bzw. schnell von einer zur anderen Aufgabe umschalten können. Die Referentin gibt zudem Tipps, wie Sie auch in stressigen Situationen konzentriert bleiben.

- Wie funktioniert das Gehirn? Was ist ein Gedanke?
- Konzentration aus neurobiologischer Sicht
- Störfaktoren der Konzentration
- Fokussieren der Aufmerksamkeit
- Selbstregulation: Was tun, wenn die Gedanken abschweifen?
- Gedanken steuern und gewinnbringend formulieren
- Konzentrationsfördernde Übungen
- Konzentration auch in stressigen Situationen
- Praxistipps, Übungen, Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

# Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 21.10.2025
 21.10.2025
 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuter

Beschreibung Zeit





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Petra Gamper

Gebühr

139 € + MwSt.

Anmeldeschluss

14.10.2025

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11258

Ansprechperson

Tel.

Email

# 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.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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, Umsetztungsstrategien 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

Beginn	Ende	Kurstage
19.11.2025	19.11.2025	1

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

# Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

# Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, die ihre Motivation stärken wollen

#### Referent/in

Helga Niederstätter

#### Gebühr

159 € + MwSt.

#### Anmeldeschluss

12.11.2025

Seite: 28/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11281

### Ansprechperson

Tel. Email

# NLP-Diploma (INLPTA)

# Zertifizierter Kompaktlehrgang, anerkannt von INLPTA.

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Erlernen Sie effektive Kommunikationstechniken für erfolgreiche Gespräche und Interaktionen. Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Denk- und Verhaltensmuster im (Berufs-) Alltag. Nutzen Sie effiziente Strategien, um Ziele zu erreichen, Selbstbewusstsein und Souveränität zu steigern.

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn 07.11.2025 Ende 13.12.2025 Kurstage

Beginnzeit 09:00 Uhr Endzeit 17:00 Uhr

Dauer 2100 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Adolph-Kolping-Straße 3

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Heike Wellmann

Gebühr

720€





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss 07.11.2025 Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter KVW Bildung Bozen Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

# Stressmanagement und Selbstfürsorge

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

### Kursbeschreibung

Lernen Sie, wie Sie Stress früh erkennen, souverän mit Druck umgehen und sich selbst im Alltag stärken können. Im Seminar werden praxisnahe Strategien vermittelt und auch Raum für persönliche Reflexion geschaffen – für mehr Balance und mentale Widerstandskraft, damit Sie stark bleiben, wenn es drauf ankommt.

Kurstage

### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende 06.11.2025 28.11.2025

BeginnzeitEndzeitDauer09:00 Uhr17:00 Uhr630 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen Adolph-Kolping-Straße 3

Zielgruppe

Referent/in

Paul Felix Rigo





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Gebühr 300 € Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Anmeldeschluss

06.11.2025

Kursanbieter KVW Bildung Bozen Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

# Resilienztraining

# Stärke und Gelassenheit in Zeiten der Veränderung

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Die steigenden Anforderungen, die ständig wachsende Komplexität und Geschwindigkeit, die zahlreichen Belastungen, denen wir jeden Tag ausgesetzt sind, erfordern neue Fähigkeiten. Jeden Tag müssen wir uns anpassen, flexibel auf Veränderungen reagieren und Schwierigkeiten meistern. Um motiviert zu bleiben und Erschöpfung und Überforderung vorzubeugen ist eine gezielte Stärkung der persönlichen Resilienz wichtig.

In diesem Kompaktseminar Iernen Sie wichtige Resilienzfaktoren kennen und diese im Alltag bewusst zu leben. Sie erfahren, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken, Veränderungen leichter bewältigen und zum eigenen Vorteil nutzen können. Sie Iernen Werkzeuge kennen, um eine gute Balance zwischen der eigenen Energie und den täglichen Herausforderungen zu finden. So können Sie mit Stress besser umgehen und Ihre Lebensqualität steigern.

Zentrale Themen des Seminars sind Stabilität versus Flexibilität, persönliche Gestaltungskraft in Zeiten ständiger Veränderung und zunehmender Komplexität sowie die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts. In praktischen Übungen übertragen Sie die Themen auf Ihr persönliches Umfeld, um sofort spürbare Veränderungen zu erreichen.

- Resilienzfaktoren kennen und systematisch stärken
- Lebensbalance
- Der Human Balance Training-Kompass und die eigene Lebensbalance
- Pro-Aktivität und Konzentration auf den eigenen Handlungsspielraum
- Energiehaushalt





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- Energiespender und Energieräuber identifizieren
- Das eigene Energieniveau bewusst anheben
- Rollenklärung
- Genaue Standortbestimmung der persönlichen Situation
- Gleichgewicht in die eigenen Rollen bringen
- Grenzen setzen, Grenzen achten, Grenzen öffnen
- Sich selbst und anderen gegenüber konsequenter werden
- Grenzen klar aufzeigen, konstruktiv "Nein" sagen können
- Achtsamer Tagesablauf
- Den eigenen Tagesablauf wirksamer gestalten
- Tägliche Abläufe achtsamer und gelassener steuern
- Resilienz im Alltag durch klare innere Haltung und wirksame Werkzeuge

### Kurssprache

Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
24.02.2026	24.02.2026	1

BeginnzeitEndzeitDauer09:00 Uhr17:00 Uhr390 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

# Zielgruppe

Alle Interessierten

#### Referent/in

Christine Vigl Steger

#### Gebühr

149 € + MwSt.

#### Anmeldeschluss

17.02.2026

Seite: 32/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11335

#### Ansprechperson

Tel. Email

# Als Führungskraft mehr Zeit für das Wesentliche Manage Your Life! Modernes Zeitmanagement für Unternehmer/innen und Führungskräfte

#### **Themenbereich**

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Jeden Tag neue Herausforderungen, immer mehr Aufgaben und komplexere Entscheidungen - wie gelingt es in Führungsposition das hohe Arbeitspensum zu bewältigen?

Ohne intelligentes System und technische Unterstützung ist dies inzwischen unmöglich. Um den steigenden Anforderungen gerecht zu werden, nützt es nichts immer noch mehr zu arbeiten. Die Lösung ist modernes Selbst- und Zeitmanagement und professionelle Arbeitsmethodik.

In diesem Seminar lernen Sie die besten Zeitmanagement-Methoden und Tools zu nutzen. Damit behalten Sie den Überblick und setzen die richtigen Prioritäten. Mit smarten Tools und wirksamen Produktivitätstechniken gelingt es Aufgaben effizient zu erledigen. Sie schaffen Freiraum für Kreativität und Innovation. Statt von Terminen und To-Do-Listen durch den Tag gehetzt zu werden, haben Sie Aufgaben und Prozesse im Griff und steuern Ihr Team aktiv.

Bereits während des Seminars starten Sie mit der Optimierung Ihres Arbeitsstils und machen erste praktische Umsetzungsschritte.

<b>• Effektive Selbstführung</b>

- Effektivität Effizienz Achtsamkeit: was bedeuten sie 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
- Die Bedeutung einer smarten Zieldefinition und der Orientierung an Werten





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it

<b> Effizientes Zeitmanagement</b>

- Der Dringlichkeitsfalle entkommen, sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Zeit-Management-Matrix für klare Prioritäten
- Ziele erreichen und Ergebnisse erzielen durch effektive Planung
- Aufgaben wie geplant umsetzen
- Planen Delegieren Realisieren Kontrollieren
- Fokuszeiten für konzentriertes Arbeiten schaffen
- Zeitfallen erkennen und proaktiv damit umgehen
- Pareto-Prinzip, Pomodoro-Technik, Parkinson's Gesetz: wie können diese unterstützen?

<b>• Produktives Arbeiten - im Betrieb und mobil - mit den Möglichkeiten von MS365</b>

- E-Mail Flut bewältigen
- Interne Kommunikation im Team transparent gestalten
- Kontrolle gewinnen über Termine und Aufgaben
- Die persönliche Arbeitsorganisation gut im Griff haben
- Ausblick auf MS OneNote für ein intelligentes Notizen- und Informationsmanagement
- Ausblick auf MS Teams als zeitgemäße Plattform für eine erfolgreiche Teamarbeit
- Anwendungsbeispiele und Umsetzungsmöglichkeiten mit MS Outlook und MS Teams

# Kurssprache

Deutsch

Ende Kurstage Beginn

04.02.2026 05.02.2026

Beginnzeit Endzeit Dauer 780 Minuten 09:00 Uhr 17:00 Uhr

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Unternehmer/innen und Führungskräfte

Seite: 34/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in

Christine Vigl Steger

Gebühr 298 € + MwSt.

Anmeldeschluss 21.01.2026

Kursanbieter WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11406

Ansprechperson

Tel. Email

# Achtsame Kommunikation

# In Konfliktsituationen die richtigen Worte finden

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

### Kursbeschreibung

Das Seminar befasst sich mit Konflikten im Allgemeinen und dessen Hintergründe, welche oft unklar und nicht greifbar erscheinen. In diesem Zusammenhang werden die Themen "Gefühle" und "Bedürfnisse" näher beleuchtet. Mit praktischen Übungen wird auf die Kommunikation in einem Konflikt eingegangen. Sie erhalten einen Leitfaden für Konfliktgespräche, welcher im Alltag sehr hilfreich sein kann.

### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

15.11.2025 15.11.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 13:00 Uhr 0 Minuten

# Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Schlernstraße 1





Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Mariatheresia Obkircher

Gebühr

59€

Anmeldeschluss

Kursanbieter VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS

**SUEDTIROL** 

Ansprechperson

Tel. Email

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Detailseite zum Kurs

# Weniger Stress durch Achtsamkeit

#### **Themenbereich**

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

- Abklären der Wünsche, Erwartungen, Probleme
- Begriffsabgrenzung Stress, Resilienz, Mentaltraining...
- Stressgeschehen verstehen (Körperreaktionen, Ursachen, Wirkung...)
- Was tun gegen externe Stressoren?
- Stress entsteht vielfach im Kopf die mentale Stresskompetenz
- Methoden, um Stress vorzubeugen und gut durchzustehen
- Regeneration, Entschleunigung & Entspannung
- mehr Gelassenheit und Freude durch Achtsamkeit
- Das immense Potential der Achtsamkeit: kostet nichts, einfach anzuwenden und jederzeit und überall anwendbar
- Achtsamkeit kann man lernen
- Genusstraining die Wiederbelebung der 5 Sinne
- Achtsamkeit bei der Arbeit: zur besseren Kommunikation und Leistung





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it - Übung macht den Meister Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn 02.10.2025

Beginnzeit 08:30 Uhr Ende 02.10.2025

Endzeit 15:30 Uhr Kurstage

Dauer 360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

#### Ort

hds Servicegenossenschaft Mitterweg 5 - Bozner Boden

#### Zielgruppe

#### Referent/in

Silvia Schroffenegger

#### Gebühr

150 € Nichtmitglieder

#### Anmeldeschluss

01.10.2025

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

#### Ansprechperson

hdsweiterbildung . Tel. 0471 310329 Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Zeitmanagement-Training - 1x1 des effektiven Zeitmanagement Mehr Zeit für das Wesentliche - dank Zeitmanagement-Training mit Tipps und Praxisübungen

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursbeschreibung

Zeitmanagement - Kennen Sie Arbeitstage, an denen Sie statt die gewünschten Dinge erledigt sind? Mit Zeitmanagement können Sie Ihre Zeit effizienter nutzen und gewinnen zudem mehr Freude an der Arbeit und mehr Zeit für die wesentlichen Dinge in Ihrem Leben - Privat und im Beruf - unabhängig davon was das für Sie ist. Und falls mal alle Zeitmanagement-Techniken versagen, helfen Ihnen die Tipps zum Stressmanagement des Zeitmanagement-Trainings weiter.

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

16.07.2025 16.07.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 16:30 Uhr 450 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Zeitmanagement-Training auch online und inhouse buchbar.

#### Ort

Bozen

Adolph Kolping Straße BZ-ZM-075

#### Zielgruppe

Werdende Zeitmanagende

#### Referent/in

Thorsten Frank

#### Gebühr

690.2 € optional auch inhouse

#### Anmeldeschluss

-

#### Kursanbieter

edulab

#### Detailseite zum Kurs

https://www.edulab.de/seminaer/zeitmanagement-seminar.html

#### Ansprechperson

Mia Frey

Tel. +49(0)821 252 84 96 Email seminare@edulab.de

Seite: 38/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Rhetorik - reden, wirken, überzeugen Überzeugend reden, sicher diskutieren - Rhetorik-Training inklusive Videofeedback

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

#### Kursbeschreibung

Rhetorisch versierte Menschen sind sicherer im Umgang mit anderen, bekommen weniger Lampenfieber und schlagfertiger reagieren. In diesem Rhetorik-Seminar trainieren diese Fähigkeiten. Damit Sie noch sicherer mit Ihrem Publikum oder Gegenüber umgehen können - auch inkl. Video-Analyse und bei 6 - 8 TN im Rhtorik-Training mit Rhetorik-Trainer-Duo.

Weitere Rhetorik-Seminar-Infos http://www.edulab.de/seminare/rhetorik-seminare.html .Dieses Rhetorik-Training und weitere Seminare können Sie auch als Inhouse-Seminar buchen https://inhouse-seminare.edulab.de .

edulab Seminar-Termine im Überblick finden Sie hier: https://www.edulab.de/PDF/seminartermine.pdf .

#### Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 17.07.2025
 18.07.2025
 2

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 16:30 Uhr 720 Minuten

#### Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Adolph Kolping Straße

Zielgruppe

Referent/in

Paul F

Thorsten F

Gebühr

1060€

Anmeldeschluss

\_





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

edulab

Detailseite zum Kurs

https://www.edulab.de/seminare/rhetorik-seminare.html

Ansprechperson

Thorsten Frank Tel. +49(0)821 252 84 96 Email seminare@edulab.de

# Healthy talk

#### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

- La comunicazione e la sua importanza per un clima aziendale positivo
- Introduzione ai principi della gestione dei colloqui orientata alle soluzioni ed al costruttivismo
- Approcci orientati alle soluzioni e gestione dei colloqui in situazioni di conflitto e decisionali
- Conoscere ed applicare la tecnica delle domande
- Condurre colloqui "problematici"

#### Kurssprache

Italienisch

Beginn Ende Kurstage 15.09.2025 1

Beginnzeit Endzeit Dauer
08:30 Uhr 12:30 Uhr 240 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Via Mezzo ai Piani 5

Zielgruppe

Referent/in Ruth Gschleier





Zeit für Weiterbildung

weiterbildung.buergernetz.bz.it

Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Gebühr

118 € non associati

Anmeldeschluss

12.09.2025

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Unioneformazione . Tel. 0471310325 Email unioneformazione@unione-bz.it

## MIT FREDERICK AUF ENTDECKUNGSREISE

## WIE BILDERBÜCHER KLEINEN SEELEN HELFEN KÖNNEN, SICH UND DIE WELT ZU VERSTEHEN

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

In der Begleitung von Kindern und ihren Familien, erleben wir immer wieder, dass insbesondere die kleinen Menschen Zeit und hilfreiche Mittel benötigen:

- um zu verstehen, dass Mama/Papa "anders tickt als andere Eltern",
- um zu begreifen, dass ein lieber Mensch nie wiederkommen wird,
- um zu erkennen, dass der eigene Körper einem selbst gehört,
- um die eigene Selbstwirksamkeit in der Gruppe zu erleben,
- um dies, das und jenes.

Oft suchen die Kinder nach Worten und Bildern, um die eigenen (schweren) Gefühle zum Ausdruck zu bringen und sich verständigen zu können. Momente, in denen eine geeignete Begleitung und "Übersetzungshilfe" Gold wert ist. Unterstützt von "Carl Auer kids" (das Kinderbücherprogramm des Carl-Auer Verlags) wollen wir uns in diesem Seminar mit Frederick, der sammelnden Maus, nach solchen hilfreichen Bildern und Büchern auf die Suche begeben und dabei unter Garantie auch eine Menge über uns selbst erfahren. Sei es über "Bauchweh", die "wichtigen Dinge", "schwere Dinge", "Mich", "Glücksmomente", "eigene Stärken", "anderssein" und, und, und … Lasst euch entführen und erlebt den Zauber der klingenden Wörter und magischen Bilder.

Es wird spannend, versprochen!

#### Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

13.10.2025 14.10.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 18:00 Uhr 960 Minuten

Beschreibung Zeit

Kurszeiten 09.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

Ort

Bozen

F. Crispistrasse 15/a

Zielgruppe

Psychologen, Fachkräfte aus psychosozialen Arbeitsfeldern, Fachkräfte aus pädagogischen Arbeitsfeldern (Kinder- und Jugendhilfe, betreutes Wohnen, Elternberatung, Schule, etc.)

Referent/in

Ansgar Röhrbein

Sabine Röhrbein

Gebühr

410€

Anmeldeschluss

06.10.2025

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

IARTS Sozialgenossenschaft-Systemisches Institut für Forschung und

Therapie Südtirol

www.iarts.bz

Ansprechperson

Karin Campaner Tel. 0471 379166 Email info@iarts.bz

# Il metodo Lichtenberg 2025/2026

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Kursbeschreibung Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Il Metodo Lichtenberger® è il frutto della lunga ricerca che l'insegnante e cantante Gisela Rohmert inizia 40 anni fa, fondando il Lichtenberger® Institut con il nome di Lichtenberger Institut für funktionales Stimmtraining (Istituto di Training Vocale Funzionale di Lichtenberg-Germania) con l'obiettivo perseguito fin dagli esordi di dare attuazione pratica alle scoper

#### Kurssprache

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 11.10.2025
 19.04.2026
 5

Beginnzeit Endzeit Dauer
00:00 Uhr 00:00 Uhr 0 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe

Adulti

Referent/in

**DEL COL-MOLINARO** 

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi Dolomitiche

Ansprechperson

Tel. Email Detailseite zum Kurs

el.

Seite: 43/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Beschwerdemanagement Kompetenter Umgang mit Reklamationen

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Ein gut funktionierendes Beschwerdemanagement hat in einem Unternehmen viele Vorteile: Die Servicequalität wird verbessert, wiederkehrende Fehler werden vermieden, die Leistung wird optimiert und verlorenes Vertrauen von Kund/innen wird wieder zurückgewonnen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass alle Mitarbeiter/innen wissen, wie sie angemessen auf Reklamationen reagieren.

In diesem Praxisseminar erlernen die Teilnehmer/innen wertvolle Techniken und Strategien, um Beschwerden als willkommene Gelegenheit für Verbesserungen und zur Stärkung der Kundenbindung zu nutzen.

- Jede Beschwerde ist ein Geschenk
- Richtiger Umgang mit Beschwerden und Reklamationen
- Alle Mitarbeiter/innen sind entscheidend
- Reklamationsformen: persönlich, schriftlich, telefonisch, ...
- Die vier Phasen der Beschwerdebehebung
- Die hohe Kunst, aus schwierigen begeistere Kund/innen zu machen
- Positive Formulierungen schriftlich und mündlich
- Kooperatives, lösungsorientiertes Verhalten
- Persönliche Abgrenzung von aggressiven Kund/innen
- Lösungsorientierter Umgang mit Reklamationen
- Besprechung konkreter Fälle aus der Praxis und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

Kurssprache

Deutsch





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn Ende Kurstage

04.11.2025 04.11.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

#### Beschreibung Zeit

#### Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

#### Zielgruppe

Sekretär/innen und Mitarbeiter/innen, die angemessen auf Reklamationen reagieren möchten

#### Referent/in

Sigrid Pöschl

#### Gebühr

159 € + MwSt.

#### **Anmeldeschluss**

28.10.2025

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11215

#### Ansprechperson

Tel. Email

## Auf Augenhöhe verhandeln Ein Training speziell für Frauen

#### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

Verhandlungen bestimmen einen wesentlichen Teil des beruflichen und auch privaten Erfolgs. Wenn es darum geht, Ziele zu erreichen, ist Verhandlungsgeschick von entscheidender Bedeutung. Frauen verhandeln in der Regel aus verschiedenen Gründen nicht gerne. Sie ziehen es oft vor, Konfrontationen zu vermeiden, selbst auf Kosten der Anerkennung ihrer Bedürfnisse.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dieses Training stärkt Frauen dabei, selbstbewusst in Verhandlung zu gehen. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie sie im männerdominierten Umfeld am besten verhandeln und lernen weibliche Verhandlungsstrategien kennen und einsetzen. Sie erfahren, wie sie sich optimal auf Verhandlungen hinsichtlich Inhalt, Ziel und Kommunikation vorbereiten und diese taktisch führen - unabhängig von den Verhandlungspartnern, den Umständen oder dem Gegenstand. Die Verhandlungsexpertin gibt wertvolle Praxistipps, wie externe Widerstände, Gender-Vorurteile und Stereotypen in Verhandlungsprozessen überwunden werden können.

- Verhandlungsführung nach dem Harvard-Konzept: Wo können weibliche Stärken eingesetzt werden?
- Erarbeiten einer Erfolgsstrategie und systematische Vorbereitung einer Verhandlung
- Persönlicher Stil in Verhandlungen Selbstvertrauen in Verhandlungen stärken
- Kurzer Blick auf genderspezifische Unterschiede und Biases (Voreingenommenheit) in Verhandlungen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Verhandlungspartner/innen
- Professionelle Nachbereitung von Verhandlungen
- Praktische Übungen, Austausch, Beantwortung der Fragen der Teilnehmerinnen

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 17:00 Uhr 390 Minuten

#### Beschreibung Zeit

### Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

#### Zielgruppe

Unternehmerinnen, weibliche Führungskräfte, Freiberuflerinnen, die ihre Verhandlungskompetenz steigern wollen

#### Referent/in

Conny R. Montague

#### Gebühr

98 € + MwSt. Eine geförderte Maßnahme der Initiative Frau in der Wirtschaft

#### Anmeldeschluss

30.04.2026

Seite: 46/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11341

#### Ansprechperson

Tel. Email

# Yoga

## In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

#### Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

#### Kursbeschreibung

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Kurstage

Dauer

900 Minuten

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende 02.10.2025 11.12.2025

1.12.2025

Beginnzeit Endzeit
16:45 Uhr 18:15 Uhr

## Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Schießstandweg 36

Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in

Christina Dorfmann Gatscher

Gebühr

46 €





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS

SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel. Email

# Trainingsfahrten für Langlaufen

## In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

#### Themenbereich

Integrierte Volkshochschule

#### Kursbeschreibung

Fahrten mit einem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o.ä. für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn 02.12.2025 Ende

Kurstage

23.12.2025

025

10

Beginnzeit

Endzeit 14:00 Uhr Dauer 2700 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Zielgruppe

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in

Riccardo Tomasini





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Gebühr 29 € Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Anmeldeschluss

-

Kursanbieter VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel. Email

## Der erste Eindruck zählt

## Mitarbeiter/innen als Repräsentant/innen des Unternehmens

#### Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

#### Kursbeschreibung

Der erste Eindruck zählt. Schon innerhalb der ersten drei Sekunden entscheidet sich, wie Sie auf Ihr Gegenüber wirken. Sicheres Auftreten, gutes Benehmen und ein stimmiges Erscheinungsbild sind wichtige Voraussetzungen um einen positiven und professionellen Eindruck zu hinterlassen.

In diesem Seminar lernen Sie anhand zahlreicher Praxisbeispiele und -übungen, wie Sie im Beruf selbstbewusst und professionell auftreten. Verleihen Sie Ihrer Persönlichkeit eine selbstbewusste Ausstrahlung! Dies wirkt sich nicht nur positiv im Umgang mit Kund/innen und bei der täglichen Arbeit aus, sondern beeinflusst auch Ihre Karriere. Zeitgemäße Umgangsformen helfen Ihnen zudem in jeder Situation souverän zu bleiben.

- Der professionelle Auftritt: Mit dem ersten Eindruck überzeugen
- Persönlichkeit, Authentizität und Präsenz gehören zusammen
- Non verbale Kommunikation Körpersprache lügt nicht
- Johari Fenster, Fremdbild- und Selbstbild
- Kleidung und Accessoires immer und überall angemessen gekleidet
- Mit adäquaten Umgangsformen einen guten Eindruck machen
- Professioneller Empfang
- Distanzzonen im Beruf
- Grüßen, Begrüßen, Verabschieden



# •••••

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Passender Handschlag
- Siezen oder Duzen?
- Personen miteinander bekannt machen
- Der erste Eindruck im Small Talk: Nie mehr ohne Worte
- Situationen für Small Talk erkennen und nutzen
- Sympathischer Einstieg
- Tabuthemen vermeiden, die richtigen Themen finden
- Gesprächsthema wechseln
- Wenn Sie Unangenehmes gefragt werden
- Gespräche elegant beenden
- Wann ist es angebracht zu schweigen
- Repräsentieren bedeutet zu anderen eine Beziehung aufbauen
- Wie Sie Brücken bauen und andere für sich gewinnen
- Wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre herstellen
- Wie Sie souverän auch mit schwierigen Personen umgehen
- Praxisbeispiele, Übungen und Beantwortung von Fragen

#### Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 23.10.2025
 23.10.2025
 1

BeginnzeitEndzeitDauer09:00 Uhr17:00 Uhr390 Minuten

#### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

#### Zielgruppe

Sekretär/innen, Assistent/innen, interessierte Mitarbeiter/innen

#### Referent/in

Katharina von Bruchhausen

#### Gebühr

139 € + MwSt.

Seite: 50/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss 16.10.2025 Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und Personalentwicklung

#### Detailseite zum Kurs

https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=11290

#### Ansprechperson

Tel. Email

# Der perfekte erste Eindruck

#### Themenbereich

Rhetorik, Auftreten

#### Kursbeschreibung

Der erste Eindruck zählt, der letzte Eindruck bleibt – im Beruf, im Alltag, in jedem Gespräch. Wer von Anfang an überzeugt, gewinnt Sympathien, baut Vertrauen auf und erreicht seine Ziele leichter. Doch wie schafft man das?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit klaren Worten, selbstbewusstem Auftreten und einer authentischen Ausstrahlung sofort punkten. Ob im Bewerbungsgespräch, beim Kundentermin oder bei privaten Kontakten – wer überzeugend kommuniziert, hat die besseren Chancen. Nutzen Sie dieses Seminar, um Ihre Stärken auszubauen, selbstbewusst aufzutreten und einen nachhaltigen Eindruck zu hinterlassen. Sie werden den Unterschied spüren!

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn 13.12.2025 Ende 13.12.2025 Kurstage

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

Dauer 0 Minuten

Beschreibung Zeit

Ort

Bozen

Schlernstraße 1

Zielgruppe

Alle Interessierten





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in Kristof Köck

Gebühr 149 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter Detailseite zum Kurs

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel. Email

# ONLINE & PRÄSENZ Lehrgang: Fit im Kopf - Stark im Job

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

Dieser modulare Lehrgang richtet sich an all jene, die Ihre Mentale Fitness auf ein höheres Level bringen möchten. In den verschiedenen Seminaren lernen Sie, welche (körperlichen) Voraussetzungen es für mentale Fitness braucht und wie Sie Ihre eigenen Ressourcen optimal einsetzen können.

#### Kurssprache

Deutsch

Beginn Ende Kurstage

22.10.2025 28.11.2025

Beginnzeit Endzeit Dauer 19:00 Uhr 20:50 Uhr 0 Minuten

Beschreibung Zeit

 $\circ$ 

Ort Bozen





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Zielgruppe

Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Referent/in

Johanna Fischer

Simone Engelhard

Paul Felix Rigo

Gebühr

630€

Anmeldeschluss

22.10.2025

Kursanbieter

Detailseite zum Kurs

KVW Bildung Bozen

Ansprechperson

Tel.

Email

## LEHRGANG SYSTEMISCHE SUPERVISION 2025-2026 LEHRGANG SYSTEMISCHE SUPERVISION 2025-2026

#### Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

#### Kursbeschreibung

WEITERBILDUNGSKONTEXTE

Nicht nur im psychosozialen Feld gehört Supervision heute in immer mehr Organisationen und Tätigkeitsfeldern zum Qualitätsstandard professionellen Handelns. Sowohl auf individueller Ebene als auch innerhalb von Institutionen wächst daher der Bedarf an qualifizierten Supervisor\*innen.

Im institutionellen Bereich ist besonders die systemische Supervision erfolgreich und wird auch von jenen Einrichtungen angefragt, die nicht primär systemisch ausgerichtet sind.

Die Wirksamkeit des systemischen Ansatzes wird vor allem in multiprofessionellen Arbeitskontexten in zu-nehmendem Maß erkannt und angefragt.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wir sind überzeugt, dass dabei auch die Begegnung von Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Kulturen ("Profit" und "Non-Profit") nützlich ist, weil es viel voneinander zu lernen gibt.

Die Vermittlung von theoretischen Konzepten und Methoden systemischen Denkens ergänzen wir durch Coaching-, Supervisions- und Organisationsberatungsprojekte, in denen Gelerntes angewandt und an die Weiterbildung rückgekoppelt wird. Dabei sehen wir die Weiterbildungsgruppe als ein wichtiges Lernfeld und halten gruppendynamische Aspekte und Selbstreflexion für zentrale Bausteine der Weiterbildung.

#### AN WEN RICHTET SICH DIE WEITERBILDUNG?

Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Sozialwissenschaftler\*innen, Coach- und Bera-ter\*innen, Lehrer\*innen, Theolog\*innen, Jurist\*innen, Führungskräfte und Personalverantwortliche, die ihre

systemischen Kenntnisse für Coaching, Supervisions- und Organisationsberatungsprozesse inhaltlich und methodisch erweitern wollen.

Neben den genannten formalen Voraussetzungen sind sicherlich Neugier, der Glaube an Veränderungen und nicht zuletzt eine positive und zugewandte Haltung wichtige Bedingungen für zukünftige Supervisor\*innen.

#### WEITERBILDUNGSINHALTE

Supervision ist eine Beratungsform für Einzelpersonen, Gruppen oder Teams, die berufliche Zusammenhänge thematisiert. In der Weiterbildung Systemische Supervision setzen wir uns vertieft mit systemischen Theo-rien und Methoden auseinander, bieten eine Vielfalt an Ressourcen, aktivierenden und lösungsorientierten Methoden und Interventionen an und nutzen den bereichernden Kompetenzraum, den die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Supervisions- und Handlungskontexten entfalten.

#### **THEMENSCHWERPUNKTE**

- > Theorien systemischer Supervision, Systemtheoretische und konstruktivistische Ansätze
- > Theorien sozialer Systeme
- > Theorie zum System der Organisation (Regeln, Hierarchien, Grenzen)
- > Funktionen von Supervision
- > Institutionelle Supervisionskontexte (Psychiatrie, Schule, Jugendhilfe, Sucht etc.)
- > Supervisionsmethoden (zirkuläres Fragen, Reflecting-Team, Metaphern, Skulpturvarianten, Aufstellungen, Zeitlinien, Sprechchöre, Rituale etc.)
- > Supervisionshaltungen (Neutralität, Allparteilichkeit, Respekt versus Respektlosigkeit,
- > Gendersensitivity, Kontextsensibilität
- > Supervisionsmuster (symmetrisch, komplementär) Sprachregeln, Sprachmuster, nonverbale und paraverbale Kommunikationsdimensionen
- > Supervisionsrahmen (Dauer, Häufigkeit, Akquisition, Marketing)
- > Supervisionssettings (Einzel-, Gruppen- und Teamsupervision, Konsultation, Fallsupervision etc.)

Seite: 54/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

- > Supervisionsprozesse (Auftragsklärung, Ressourcenorientierung, Perspektivenwechsel, Feedback-Schleifen etc.)
- > Ethische Fragen
- > Coaching, Konfliktmanagement, institutionsinterne Supervision
- > Karriere- und Lebensplanung

#### KURSTERMINE SYSTEMISCHE SUPERVISION 2025/2026

Almut Fuest-Bellendorf	24 26.09.2025	Block 1
Almut Fuest-Bellendorf	12 14.11.2025	Block 2
Jana Steegmaier	14 16.01.2026	Block 3
Mirko Zwack	08 10.04.2026	Block 4
Ansgar Röhrbein	03 05.06.2026	Block 5
Ansgar Röhrbein	26 28.08.2026	Block 6

Block 6 26.- 28.08.2026 Ansgar Röhrbein
Block 7 21.- 23.10.2026 Ansgar Röhrbein

Block 8 25.-27.11.2026 Sabine Cagol et.al.

#### RAHMENBEDINGUNGEN

#### ABSCHLUSS WEITERBILDUNG SYSTEMISCHE SUPERVISION

In Italien sind Supervision und Coaching nicht geschützte Berufe. Das bedeutet, dass es keine formalen Voraussetzungen braucht um sich Coach oder Supervisor\*in zu nennen und diesen Tätigkeiten nachzugehen.

Die Weiterbildung Systemische Supervision orientiert sich in ihrem Umfang und Inhalten an den Richtlinien des Zertifikats "Systemische Supervision" der Systemischen Gesellschaft (SG) in Deutschland.

#### STRUKTUR UND DAUER

Die Ausbildung startet im September 2025 und endet im November 2026. Die 8 Blöcke a drei Tage finden immer von Mittwoch bis Freitag statt.

Der Umfang der Weiterbildung entspricht insgesamt 300 WE (a 45 min), die sich wie folgt zusammensetzen:

- Theorie, Methoden
- Supervision
- Selbsterfahrung und Selbstreflexion
- Eigenarbeit, Literaturstudium etc.
- Intervision (professioneller Austausch in Studiengruppen)

Seite: 55/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

nachgewiesene Praxis in Form dokumentierter Beratungsarbeit von mindestens drei Prozessen

Mit Teilnahme an den Blöcken werden 100 WE Theorie/Methodik, 75 WE Supervision und 25 WE Selbsterfahrung erarbeitet.

Eigenarbeit (20 LE), Intervision (30 LE) und dokumentierte Praxis (50 LE) sind selbst organisiert zu erbringen.

#### **UHRZEITEN**

Mittwoch und Donnerstag von 09-13.00 und 14.-18.00 Uhr; Freitag 09-14.00 Uhr

#### **AUSBILDUNGSORT**

IARTS- Institut, Francesco-Crispi-Str. 15/A, 39100 Bozen

Das Institut liegt im Zentrum der Bozner Altstadt und ist in einigen Gehminuten von Bus- und Zugbahnhof zu erreichen. Öffentliche Parkhäuser sind in der Umgebung reichlich vorhanden.

#### UNTERRICHTSSPRACHE

Deutsch

#### FORMALE UND PERSÖNLICHE EIGNUNG ZUR TEILNAHME

#### ANMELDUNG UND EINSCHREIBEFRIST

Die Einschreibefrist endet am 30.06.2025. Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Ein Anspruch auf die Durchführung entsteht durch Ihre Anmeldung nicht.

Die Teilnahmegebühr wird vor der Veranstaltung vom Institut in Rechnung gestellt. Ein Rücktritt ist bis spätestens 8 Wochen vor Beginn der Weiterbildung gegen eine Organisationsgebühr von 80,00 Euro möglich.

#### TEILNEHMERANZAHL

Die minimale Teilnehmeranzahl ist 12, maximale Teilnehmeranzahl wird auf 20 Personen beschränkt. Im Falle einer finanziellen Unterdeckung kann der Lehrgang abgesagt werden.

#### **AUFNAHMEVORAUSSETZUNGEN**

- Abschluss eines Hochschulstudiums
- Bescheinigung über absolvierte Weiterbildung und Berufserfahrung in Beratung,

Systemischer Beratung, Therapie oder Coaching

5 Jahre Berufspraxis

#### BEWERBUNGSUNTERLAGEN

Seite: 56/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Fordern Sie bitte nach der Anmeldung entsprechende Bewerbungsbögen an oder laden Sie diese als PDF

von unserer Homepage herunter, um die Erfüllung Ihrer Aufnahmevoraussetzungen zu dokumentieren. Nach Prüfung der Unterlagen erhalten Sie eine definitive Anmeldebestätigung.

#### **KOSTEN**

4.440,00 Euro – Einschreibungen mit erfolgter Zahlung innerhalb 28.02.2025

4.840,00 Euro - Einschreibungen mit erfolgter Zahlung ab 01.03.2025 bis Ende Einschreibefrist

#### BEITRÄGE UND FÖRDERUNGEN

Beim Amt für Gesundheitsordnung der Landesverwaltung kann für Personen mit sanitären Grundberuf Studienbeihilfen für Fachausbildungen im Gesundheitsbereich angesucht werden. Weitere Informationen sind hier abrufbar: https://provinz.bz.it

Für Beiträge für beschäftigte Arbeitnehmer/Arbeitnehmerinnen und Arbeitssuchende verweisen wir auf die-se Seite:

Dienst | CIVIS, das neue Südtiroler Bürgernetz: Beiträge für beschäftigte Arbeitnehmer/Arbeitnehmerinnen und Arbeitssuchende

#### Kurssprache

Deutsch

 Beginn
 Ende
 Kurstage

 24.09.2025
 27.11.2026
 430

Beginnzeit Endzeit Dauer
09:00 Uhr 18:00 Uhr 300 Minuten

#### Beschreibung Zeit

-

#### Ort

Bozen

F. Crispistrasse 15/a

#### Zielgruppe

Alle Gesundheitsberufe, alle Berufsbilder

#### Referent/in

Sabine Dr. Cagol

#### Gebühr

4840 €

Seite: 57/58 Gedruckt am: 12.07.2025





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Anmeldeschluss 15.09.2025 Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

#### Kursanbieter

IARTS Sozialgenossenschaft-Systemisches Institut für Forschung und Therapie Südtirol

#### Ansprechperson

Karin Campaner Tel. 0471 379166 Email info@iarts.bz

#### Detailseite zum Kurs

https://www.iarts.bz/lehrgange/lehrgang-systemische-supervision-2025-2026-in-8-modulen/

Seite: 58/58 Gedruckt am: 12.07.2025