



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

Kurssprache

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

110 € EbK-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

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- 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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Referent/in
Michele Cattani

Gebühr
142 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss
05.06.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

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

Leadership sana

Themenbereich
Arbeitssicherheit, Brandschutz

Kursbeschreibung

Sul posto di lavoro, il fattore che influisce maggiormente sulla salute e il benessere, è il diretto responsabile con il suo metodo dirigenziale. In un'epoca di carenza di collaboratori e di stress elevato, si tratta di una risorsa da non sottovalutare e, anzi, da



Corsi & Percorsi

corsielpercorsi.retecivica.bz.it

sfruttare, per garantire la salute dei collaboratori e la loro permanenza in azienda. Questo seminario trasmette quindi le basi per una sana gestione dirigenziale – sia per i dirigenti stessi che per i rispettivi collaboratori.

- Competenza dirigenziale e salute: fondamenti e dinamiche
- Peso psicosociale e risorse: cosa può aiutarmi a combattere lo stress?
- Atteggiamento interiore e dirigenza: cosa distingue una valutazione effettiva?
- Colloqui coi collaboratori e commenti critici nella quotidianità di un dirigente: come posso dirlo correttamente?

Kurssprache

Italienisch

Beginn

05.06.2024

Ende

05.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Mezzo ai Piani 5

Zielgruppe

Referent/in

Ruth Gschleier

Gebühr

48 € associati Unione + EbK

Anmeldeschluss

04.06.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Unioneformazione .

Tel. 0471310323

Email unioneformazione@unione-bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kommunikation, persönlicher Auftritt, Präsentation

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

- Grundlagen der Kommunikation
- Körpersprache lesen und einsetzen
- Sprache
- die persönliche Wirkung
- Selbstsicherheit dazugewinnen
- Präsentation und Moderation
- zeitgemäße Umgangsformen
- das richtige Outfit

Kurssprache

Deutsch

Beginn

16.05.2024

Ende

16.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

hds
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Angelika Mayr

Gebühr

112 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

15.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson
hdsweiterbildung .
Tel. 0471310325
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 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?

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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Mitterweg, 5

Zielgruppe

Referent/in

Martin Viehweider

Gebühr

77 € EBK Mitglieder

Anmeldeschluss

15.10.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

hdsweiterbildung .

Tel. 0471 310323

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

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
75 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss
02.10.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hds Weiterbildung .
Tel. 0471 310323
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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

Ort

hds Bozen
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Peter Werth

Gebühr

185 € 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
hdsweiterbildung .
Tel. 0471/310325
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
- Herzkreislaufsystem - 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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe

Referent/in

Michele Cattani

Gebühr

80 € hds-Mitglieder:

Anmeldeschluss

27.05.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

hdsWeiterbildung .

Tel. 0471 310 323

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Social Media Marketing Grundkurs

Themenbereich

Medien, Öffentlichkeitsarbeit

Kursbeschreibung

- Einführung in die Social Media-Landschaft: Ein Überblick über die verschiedenen Plattformen und ihre spezifischen Vorteile für Unternehmen.
- Aktuelle Nutzerzahlen und Trends: Entdecken Sie, wie sich das Nutzerverhalten auf den verschiedenen Plattformen entwickelt und wie Sie diese Erkenntnisse für Ihr Unternehmen nutzen können.
- Social Media-Strategie: Grundlagen zum Aufbau einer effektiven Social Media-Strategie.
- Content-Erstellung und -Management: Tipps und Techniken für die Erstellung ansprechender Inhalte und deren Management über verschiedene Kanäle.

- Einblick in Algorithmen und Analysetools: Verstehen Sie, wie Algorithmen auf verschiedenen Plattformen arbeiten und wie Analysetools Ihnen helfen können, Ihre Social Media-Präsenz zu optimieren.

Besonderes Angebot: Zusätzlich zum dreistündigen Kurs ist ein persönliches Einzelcoaching von einer Stunde mit der Referentin inbegriffen. Diese findet online statt. Der Beratungstermin wird noch gemeinsam mit dem Teilnehmer festgelegt.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
22.05.2024

Ende
22.05.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
hds
Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Sarah Schrentewein

Gebühr
92 € hds+EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss
21.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

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

Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Themenbereich
EDV und Informatik



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursbeschreibung

- Grundlagen und Möglichkeiten
- Wichtige Bildgenerierungstools
- Prompting

Kurssprache

Deutsch

Beginn

23.05.2024

Ende

23.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

480 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Tatjana Finger

Gebühr

77 € EbK Mitglieder

Anmeldeschluss

22.05.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

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

Tel.

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it