



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Die Macht der Gedanken

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

- Die 4 Instrumente der Selbstführung
- Was kostet mich mein Denken?
- Wie durch Gedanken Stress und Angst entstehen
- Das Unbewusste – Feind oder Freund der Gedanken
- Werden Sie zum Coach Ihres Gehirns
- Automatische Störgedanken und Grübeleien
- Selbsthypnosen
- Glaubenssätze und irrationale Muss-Annahmen
- Selbstbegrenzungen
- Mentale Stabilität erhalten
- Unsere Wahrnehmung: Überwinden eigener Grenzen
- 3 Domänen der Wahrheit – 3 Domänen der Grenzen
- Die Plastizität des Gehirns – Neue neuronale Netze aufbauen und festigen

Kurssprache

Deutsch, Englisch, Italienisch

Beginn

13.05.2024

Ende

13.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Helga Niederstätter

Gebühr
200 € Nicht Mitglieder

Anmeldeschluss
13.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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.

Zeit für Weiterbildung

weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

06.06.2024

Ende

06.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

08:30 Uhr

Endzeit

15:30 Uhr

Dauer

360 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in

Michele Cattani

Gebühr

48 € hds- und EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss

05.06.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

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

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it



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

48 € hds- und 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 310 325
Email hdsweiterbildung@hds-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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in

Angelika Mayr

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr

112 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss

15.05.2024

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 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

Italianisch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
80 € associati Unione

Anmeldeschluss
04.06.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

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

Rhetorik

Themenbereich
Kommunikation, Gesprächsführung

Kursbeschreibung

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

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

Bewegung

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -
Bewegungsausführung
- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- 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
110 € EbK-Mitglieder:

Anmeldeschluss
27.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
Tel. 0471 310 325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Themenbereich
EDV und Informatik

Kursbeschreibung
- Grundlagen und Möglichkeiten
- Wichtige Bildgenerierungstools
- Prompting

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
75 € hds - Mitglieder

Anmeldeschluss
22.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
Tel.
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.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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.

Kurssprache

Deutsch

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

165 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss

21.05.2024

Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

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



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it