



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.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.

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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  
80 € hds-Mitglieder

Anmeldeschluss  
05.06.2024

Kursanbieter  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson  
hdsweiterbildung .  
Tel. 0471310325  
Email hdsweiterbildung@hds-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



## Corsi & Percorsi

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

- Sie erlernen Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln

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

## 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

142 € Nichtmitglieder

## Anmeldeschluss

27.05.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

hds weiterbildung

Tel. 0471 310 325

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

## Leadership sana

## Themenbereich

Arbeitssicherheit, Brandschutz



## Corsi & Percorsi

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

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

### 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

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. 0471310325

Email [unioneformazione@unione-bz.it](mailto:unioneformazione@unione-bz.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.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

-

### Ort

Mitterweg, 5

### Zielgruppe

### Referent/in

Martin Viehweider



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

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

## Gebühr

100 € Nicht 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)

# Bewegung

## Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

## Kursbeschreibung

Bewegung:

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

## Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn  
27.05.2024

Ende  
27.05.2024

Kurstage  
1

Beginnzeit  
14:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
240 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

Ort  
hds Bozen

Zielgruppe

Referent/in  
Michele Cattani

Gebühr  
142 € Nichtmitglieder:

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.



## Corsi & Percorsi

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

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](https://weiterbildung.buergernetz.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. <br>
- 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. 0471310325  
Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Erfolgreich mit E-Mail-Marketing

### Themenbereich

EDV und Informatik

### Kursbeschreibung

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

### Kurssprache

Deutsch

### 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

52 € hds + EbK Mitglieder



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

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

## Anmeldeschluss

02.10.2024

## Kursanbieter

HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

hds Weiterbildung .

Tel. 0471 310323

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

# Rhetorik

## Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung

## Kursbeschreibung

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

Aus dem Inhalt:

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

## Kurssprache

Deutsch



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

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

**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

**Kursanbieter**  
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

**Detailseite zum Kurs**  
-

**Ansprechperson**  
hdsweiterbildung .  
Tel. 0471/310323  
Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

**Themenbereich**  
EDV und Informatik

**Kursbeschreibung**  
- Grundlagen und Möglichkeiten  
- Wichtige Bildgenerierungstools



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
- Prompting

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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