



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der Druck im Job steigt - die Emotionen auch!

Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm

Kurssprache

Italienisch

Beginn

05.06.2024

Ende

05.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Daniela Rossi

Gebühr

139 € + MwSt.

Anmeldeschluss

29.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs
<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10707>

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 lernen 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 lernen 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
 - Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
 - Energiespender und Energieräuber identifizieren
 - Das eigene Energieniveau bewusst anheben



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

• 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

07.05.2024

Ende

07.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Christine Vigl Steger

Gebühr

149 € + MwSt.

Anmeldeschluss

30.04.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10650>

Ansprechperson

Tel.
Email

Fit im Kopf - fit im Büro

Steigern Sie Ihre mentale Fitness!

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung
"Ein gutes Gedächtnis merkt sich nicht alles, sondern vergisst das Unwesentliche." (Peter Bamm)

Wünschen Sie sich im Alltag einen klaren Kopf, um alle Anforderungen erfolgreich zu meistern? Möchten Sie sich Namen, Zahlen, Informationen besser merken und Wichtiges nicht vergessen?

In diesem Praxisseminar erfahren Sie, wie Sie das Potenzial Ihres Gehirns besser nutzen. Dabei lautet die Devise: So wenig Theorie wie notwendig und so praktisch wie möglich! Sie erfahren, wie leistungsfähig das Gehirn ist und üben diverse praktische Merktechniken. Sie lernen, wie Sie sich leichter auf eine Aufgabe konzentrieren und auch wie Sie schnell von einer zur anderen Aufgabe umschalten. Zudem zeigt Ihnen die Trainerin, wie Sie Störfaktoren ausblenden und die Kraft der Sprache nutzen können.

- Wie funktioniert das Gehirn?
 - Grundlagen zur Gehirn- und Gedächtnisleistung
- Wie kann ich im Kopf flexibel bleiben?
 - Neue Synapsen schaffen durch Koordinationsübungen
- Wie kann ich mir Namen, Zahlen, Fakten leichter merken?
 - Diverse praktische Merktechniken
- Was brauche ich für eine gute Konzentration?
 - Störfaktoren ausschalten
- Die Kraft der Sprache nutzen
 - "Ich kann das!" Wortschatz statt Wortmüll
- Welche Entspannung kann ich in meinen Alltag einbauen?



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Übungen als Ausgleich zum Stress

- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

Kurssprache

Deutsch

Beginn

23.05.2024

Ende

23.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen

Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Sekretär/innen, Assistent/innen und Interessierte

Referent/in

Petra Gamper

Gebühr

139 € + MwSt.

Anmeldeschluss

16.05.2024

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10768>

Ansprechperson

Tel.

Email

Auf Augenhöhe verhandeln

Ein Training speziell für Frauen

Themenbereich

Kommunikation, Gesprächsführung



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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

10.05.2024

Ende

10.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

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

89 € + MwSt.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

03.05.2024

Kursanbieter

WiFi - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10664>

Ansprechperson

Tel.

Email

Zeitmanagement

Mehr Zeit für das Wesentliche

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm

Kurssprache

Italienisch

Beginn

05.06.2024

Ende

05.06.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

390 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen
Südtiroler Straße 60

Zielgruppe

Unternehmer/innen, Führungskräfte und Interessierte

Referent/in

Diego Divenuto



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Gebühr

149 € + MwSt.

Anmeldeschluss

29.05.2024

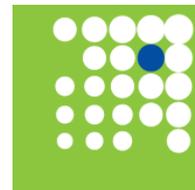
Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Ansprechperson

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Detailseite zum Kurs

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10708>