



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dem Leben Gestalt verleihen Gestalttherapeutische Jahresgruppe

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

In unmittelbaren Begegnungen sich neu ausrichten, sich entfalten, eigene Lebendigkeit fördern. In einer vertrauten und unterstützenden Atmosphäre können alte festgefahrene Muster aufgegeben werden, oft einhergehend mit Humor, unerwarteten Einsichten. Die Weisheit einer Gruppe nutzen. Raum für berufliche wie persönliche Themen, Ressourcen stärken .. Die Resonanz einer Gruppe in geschütztem und unterstützendem Rahmen bringen eine Entwicklung in Gang, die inneres Wachstum, Sinnfindung und eigene Lebendigkeit fördert.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

05.09.2023

Ende

11.06.2024

Kurstage

281

Beginnzeit

19:30 Uhr

Endzeit

21:30 Uhr

Dauer

1800 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

GestaltAkademie Südtirol
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Zielgruppe

Personen, die sich verändern und ihre Hindernisse begreifen möchten, Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen, Personen, die Unterstützung und Zentrierung im Alltag suchen

Referent/in

Georg Pernter

Gebühr

65 € pro Treffen

Anmeldeschluss

05.09.2023



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs
<http://gestaltakademie-suedtirol.it/aktuelle-angebote/jahresgruppe-gestalt.html>

Ansprechperson
Georg Pernter
Tel. 3490596819
Email info@gestaltakademie-suedtirol.it

Essverhalten entwickeln

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Kurssprache
Deutsch

| | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| Beginn 04.10.2023 | Ende 03.06.2024 | Kurstage 244 |
| Beginnzeit 16:00 Uhr | Endzeit 17:30 Uhr | Dauer 1350 Minuten |

Beschreibung Zeit
Vorgespräch erforderlich

Ort
Bozen
Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Zielgruppe
Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen

Referent/in
Birgit Gegenfurtner

Gebühr
55 € Pro Treffen (insgesamt 15)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

03.06.2024

Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email info@gestaltakademie-suedtirol.it

Konstruktive Teamarbeit Seminar

Themenbereich

Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Wie kann die Zusammenarbeit im Team angenehm und konstruktiv gestaltet werden? Nicht selten kommt es in Teams zu Reibereien aufgrund von Missverständnissen oder unterschiedlichen Vorstellungen und Zielen. Im Seminar werden daher Ursachen für Missverständnisse aufgezeigt und Möglichkeiten zur besseren Kommunikation besprochen. Darüber hinaus üben die Teilnehmenden konkrete Techniken zur Konfliktlösung und Führung schwieriger Gespräche. Sie erfahren, wie Teamarbeit sinnvoll und gewinnbringend erfolgen kann, von der persönlichen Haltung bis zu konstruktiven Teamsitzungen.

Dem konkreten Anwenden wird ein großer Raum geschenkt. Theoretische Aspekte werden nur soweit eingebracht, als sie für das Verstehen und Handeln nötig sind.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

15.05.2024

Ende

15.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bildungshaus Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Elmar Tratter

Gebühr
135 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.24

Anmeldeschluss
01.05.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/konstruktive-teamarbeit-1262/>

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email www.jukas.net

Gemeinsam nachdenken Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

Worin liegt der Sinn des Lebens? Was ist Wahrheit? Wer bin ich? Warum gibt es den Himmel? Können Schnecken traurig sein?

Besonders Kinder und Jugendliche stellen sich viele Fragen, die zum gemeinsamen Nachdenken anregen. Die Philosophie als Kunst und Technik des Denkens ermöglicht auf vielfältige Weise Auseinandersetzungen mit sich und der Welt und eignet sich daher besonders gut in der Begleitung von jungen Menschen. Sie schafft den Raum, sich und der Welt fragend und verstehend zu begegnen.

Das Seminar behandelt verschiedenste Methoden und Techniken für das Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen. Dabei stehen das Erlernen und konkrete Umsetzen im Mittelpunkt. Die einzigen Voraussetzungen für den Kurs sind das Staunen über die Welt und Freude am Fragen und Überlegen.

Kurssprache
Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Beginn 13.05.2024 | Ende 13.05.2024 | Kurstage 1 |
| Beginnzeit 09:00 Uhr | Endzeit 17:30 Uhr | Dauer 420 Minuten |

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bildungshaus Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Elmar Tratter

Gebühr

150 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

29.04.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gemeinsam-nachdenken-1261/>

Ansprechperson

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email www.jukas.net

Lehrgang Kreative Resilienzentwicklung Ein Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit

Themenbereich

Pädagogik und Erwachsenenbildung

Kursbeschreibung

Ziel und Inhalt: Resilienz entsteht durch Herausforderungen. Und solche gibt es im Alltag sehr viele, sowohl beruflich als auch privat. Die Arbeit ist häufig mit Stress und Belastungen verbunden. Zudem sind äußere gesellschaftliche Strukturen und vermeintliche Sicherheiten nicht mehr verlässlich. Die Entwicklung eines inneren Rückhalts ist ein wichtiger Weg aus der Krise. Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Stärke helfen bei deren Bewältigung. Es braucht eine kreative Haltung, um sich den täglichen Anforderungen und auch den großen Übergängen des Lebens mit mehr Leichtigkeit stellen zu können.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Krisen und Umbrüche geben auch bedeutenden Anstoß zu lebendiger Weiterentwicklung. Sie können Anlass sein, dass wir uns wandeln und erneuern. Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut und stabilisiert mich? Wie kann ich mir meiner persönlichen Ressourcen bewusstwerden und sie für meine "Herzens" - Anliegen einsetzen? Aus der Krise lernen bedeutet, mit neuer Lebensfreude sich diesen Fragen zu stellen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Der Lehrgang eröffnet einen Raum für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der eigenen Haltung in Beruf und Privatleben. So gelangt man vom äußeren Erfolg zum inneren Erfülltsein und von der Erledigung von "to do-Listen" zur sinnvollen Verantwortungsübernahme. Die Teilnehmenden können wiederum die erfahrenen Methoden in ihrer Arbeit mit Menschen einsetzen.

Angewandte Methoden:

- Achtsamer Dialog (David Bohm) und Selbsterforschung
- Systemisches Arbeiten/Aufstellungen
- Kreatives Schreiben als Quelle der Kraft und Resilienz
- Naturerleben und Rituale
- Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat Zinn (MBSR)
- Ressourcenarbeit
- Kraft und Präsenz in Bewegung (meditative Bewegungspraxis aus dem japanischen Kulturkreis)

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.03.2024

Ende

28.09.2024

Kurstage

9

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

12:30 Uhr

Dauer

3060 Minuten

Beschreibung Zeit

1. Modul: 21.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 22.03.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 23.03.24, 9.00 – 12.30 Uhr

2. Modul: 30.05.24, 14.00 – 17.30 und 19.00 – 21.00 Uhr / 31.05.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 01.06.24, 9.00 – 12.30 Uhr

3. Modul: 26.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 27.09.24, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr / 28.09.24, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort

Bildungshaus Lukas
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

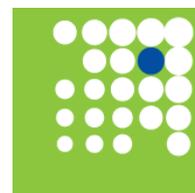
Referent/in
Barbara Hülmeier

Gebühr
950 € inkl. 22% MwSt.

Anmeldeschluss
07.03.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Ansprechperson
Angelika Mahlkecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Detailseite zum Kurs
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kreative-resilienzentwicklung-1255/>