



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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.

Der Lehrgang eröffnet einen Raum für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der eigenen Haltung in Beruf und Privatleben. So gelangt man vom äußeren Erfolg zum inneren Erfüllungsein 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe

Alle Interessierten

Referent/in

Barbara Hülmeyer

Gebühr

950 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

07.03.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

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

Essverhalten entwickeln

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Referent/in

Birgit Gegenfurtner

Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Anmeldeschluss

03.06.2024

Kursanbieter

GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email info@gestaltakademie-suedtirol.it



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

Referent/in

Georg Pernter

Gebühr

65 € pro Treffen

Anmeldeschluss

05.09.2023



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
GestaltAkademie Südtirol

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



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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