



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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?
- Übungen als Ausgleich zum Stress
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer/innen

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
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

Der Druck im Job steigt - die Emotionen auch! Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung
Siehe italienischsprachiges Programm



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

Tel.

Email

Zeitmanagement

Mehr Zeit für das Wesentliche

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Siehe italienischsprachiges Programm



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Gebühr

149 € + MwSt.

Anmeldeschluss

29.05.2024

Kursanbieter

WIFI - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

Tel.

Email