



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

Feldenkrais Methode® im Freien

Themenbereich

Meditation, Entspannung

Kursbeschreibung

Im wundervollen Parkambiente, erreichen wir durch die einfachen und gezielten Bewegungsabläufe der Feldenkrais Methode, frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein und beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.05.2024

Ende

05.06.2024

Kurstage

5

Beginnzeit

18:00 Uhr

Endzeit

19:00 Uhr

Dauer

300 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen

Glaningerweg 1

Zielgruppe

Referent/in

Verena Unterhofer

Gebühr

59 €

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Rückengesundheit



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Referent/in
Michele Cattani

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gebühr
142 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss
05.06.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson
hdsweiterbildung .
Tel. 0471310325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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
- 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.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss

30.04.2024

Kursanbieter

WiFi - Weiterbildung und
Personalentwicklung

Detailseite zum Kurs

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

Ansprechperson

Tel.
Email

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
- Herzkreislaufsystem - 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

Kursprache

Deutsch

Beginn

27.05.2024

Ende

27.05.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

14:00 Uhr

Endzeit

18:00 Uhr

Dauer

240 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort
hds Bozen

Zielgruppe

Referent/in
Michele Cattani

Gebühr
48 € hds- und EbK-Mitglieder:

Anmeldeschluss
27.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

[Detailseite zum Kurs](#)

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
Tel. 0471 310 325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Kraftquelle Klang – Mit allen Sinnen spielen und lernen Ein Seminar für Erwachsene

Themenbereich
Pädagogik und Erwachsenenbildung

Kursbeschreibung

Die obertonreichen Klänge der tibetischen Klangschalen helfen uns zu entspannen und uns besser zu fühlen. Sie regen unsere beiden Gehirnhälften an, kreativ miteinander zu kommunizieren, und bauen Stress und Ängste ab.

Mit Klangschalen lässt sich gemeinsam mit den Kindern sehr gut experimentieren und ihre Neugier wecken.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Förder-Spiele mit den Klangschalen kennen, die mit Kinder, Jugendliche und Menschen mit Beeinträchtigung wunderbar umsetzbar sind.

Die Übungen, Spiele und Fantasiereisen sind im Alltag, in der Schule, im Kindergarten und in der Familie sofort einsetzbar und eignen sich einzeln sowie auch in der Gruppe.



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Info <https://www.anklang.it/de/articel-seminarie/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschalen.html>

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache

Deutsch, Italienisch

Beginn

11.05.2024

Ende

12.05.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bozen

Duca d'Aosta Allee 39100

Zielgruppe

Interessierte

Referent/in

Anna Matteazzi

Gebühr

240 € inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Anmeldeschluss

10.05.2024

Kursanbieter

Anna Matteazzi - AnKlang

Detailseite zum Kurs

<https://www.anklang.it/de/articel-seminarie/66-ganzheitliche-spiele-mit-klangschalen.html>

Ansprechperson

Anna Matteazzi

Tel. 3394662753

Email info@anklang.it