Keine Angst vor Konfliktgesprächen

Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
03.04.2025

Ende
04.04.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Wick

Gebühr
250 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
26.01.2023

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgespraechen-1375/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@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.

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 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)

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Barbara Hülmeyer

Gebühr
855 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.24

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Themenbereich
Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung
Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
08.04.2024

Ende
03.06.2024

Kurstage
9

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
20:00 Uhr

Dauer
1650 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in
Michèle Honeck

Gebühr
390 €

Anmeldeschluss
08.04.2024

Kursanbieter
KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Tanzvitamine für den Alltag
Gemeinschaftstänze zu traditioneller & neuer Musik - Seminar

Themenbereich
Tanz

Kursbeschreibung
Im sommerlichen Brixen sammeln wir zum neunten Mal Tanzvitamine und Sonnenstrahlen für den Winter: Schöne, temperamentvolle, witzige, besinnliche, überlieferte und neugestaltete Gemeinschaftstanzformen laden zu einem vielfarbigen Tanzvergnügen ein. Für alle, die schon einmal dabei waren: Es gibt natürlich neue Tanzvitamine! Aber auch Wiederholungswünsche der letzten Jahre sind willkommen!

Die Tänze umfassen Kreis- und Linientänze, Mixer, Paar- und Formationstänze und spannen den Bogen vom traditionellen Tanzlied bis zum eingängigen Blues-Stück.

Die einzelnen Tanzbeispiele werden sowohl in einer einfachen Mitmachform – geeignet für Tanzfeste und Einsteiger-Gruppen – als auch mit weiterführenden Varianten für fortgeschrittene Gruppen vorgestellt. Tanzvermittelnde erhalten Tanzbeschreibungen, methodische Tipps und Anregungen für eine lebendige Gemeinschaftstanz-Kultur in Erwachsenen-, Jugend- und Kinder-Tanzgruppen (ab 10 Jahren).

Die Tänze und die Musik verteilen sich – entsprechend der Stilvielfalt – auf 2 bis 3 Tonträger, die im Kurs bezogen/bestellt werden können (kein Kaufzwang) bzw. im Handel erhältlich sind. Auch schöne Tanzstücke, die lange vergriffen waren und nun über iTunes wieder zugänglich sind, bereichern das Kursprogramm.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
20.07.2024

Ende
23.07.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
17:00 Uhr

Endzeit
12:30 Uhr

Dauer
960 Minuten

Beschreibung Zeit
Samstag, 20. Juli 24, 17.00 – 19.00 Uhr

Sonntag, 21. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Montag, 22. Juli 24, 9.30 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Dienstag, 23. Juli 24, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort
Jugendhaus Kassianeum
Brunogasse 2

Zielgruppe
sozialen, gesundheitsorientierten und therapeutischen Berufen, Persönlich Interessierte, Multiplikator*innen in pädagogischen, Gruppen- und Tanzleiter*innen

Referent/in
Regula Leupold

Gebühr
175.5 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.05.24

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/tanzvitamine-fuer-den-alltag-1301/

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

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen
In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung
In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Daniela Frötscher

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen
In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Themenbereich
Integrierte Volkshochschule

Kursbeschreibung
In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
02.08.2024

Ende
04.08.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1320 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Salernstraße 26

Zielgruppe
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Referent/in
Claudia Profanter

Gebühr
198 € Elternteil mit Kind

Anmeldeschluss
05.07.2024

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Wertorientiert denken und handeln
Ethische Grundwerte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Seminar

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellen sich konkrete moralische Fragen: Welche Freiheiten darf ich den jungen Menschen zugestehen und wo muss ich Grenzen setzen? Wie kann ich gerecht in meiner Arbeit sein? Wie gehe ich mit Werten um, die einander widersprechen?

Grundwerte wie Freiheit, Verantwortung, Gerechtigkeit oder Würde müssen im Arbeitsalltag konkret angewendet und gelebt werden. Im Seminar setzen wir uns mit Grundwerten sowie mit ihrer Bedeutung auseinander, ordnen ihnen konkrete Aspekte aus dem pädagogischen Alltag zu und erkennen Möglichkeiten im Umgang mit Wertekollisionen. Gleichzeitig erlernen wir eine Methode, wie wir selbst Grundwerte in unserer Arbeit mit Kindern

Kurssprache

Deutsch

Beginn

21.10.2024

Ende

21.10.2024

Kurstage

1

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Bildungshaus Jukas
Brunogasse 2

Zielgruppe

(Sozial)Pädagog*innen, Sozialassistent*innen, Lehrpersonen, Pädagoginnen im Kindergarten, Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen, Multiplikator*innen aus Nahbereichen, Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendarbeit, Erzieher*innen

Referent/in

Elmar Tratter

Gebühr

150 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss

07.10.2024

Kursanbieter

Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs

https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wertorientiert-denken-und-handeln-1384/

Ansprechperson

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

WuXing Fünf-Elemente QiGong

Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
11.01.2025

Ende
11.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
390 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Gebühr
120 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
20.12.2024

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/

Ansprechperson
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Kinder für das Leben stärken
Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Themenbereich
Kinder- und Jugendarbeit

Kursbeschreibung
Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.01.2025

Ende
25.01.2025

Kurstage
1

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Brunogasse 2

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Alle Interessierten

Referent/in
Cordula Oberhuber

Gebühr
76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.09.24

Anmeldeschluss
13.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/

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

Stimme. Sprache. Präsenz.
Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

Themenbereich
Rhetorik, Auftreten

Kursbeschreibung
Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

Kurssprache
Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
13.02.2025

Ende
14.02.2025

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
840 Minuten

Beschreibung Zeit
Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort

Zielgruppe
Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

Referent/in
Karin Steger

Gebühr
280 € inkl. 22% Mwst.

Anmeldeschluss
31.01.2025

Kursanbieter
Jugendhaus Kassianeum

Detailseite zum Kurs
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/

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

staunen - sein - lachen: Humor und Achtsamkeit im Alltag
Der Clown bringt ein großes Ja! zum Leben

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Praktische Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Achtsamkeit, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch das Wochenende.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kurssprache
Deutsch

Beginn
31.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
0

Beginnzeit
00:00 Uhr

Endzeit
00:00 Uhr

Dauer
660 Minuten

Beschreibung Zeit

FR 31.05. – SA 01.06.2024
Kurszeiten:
FR 15 – 21 Uhr
SA 9 – 17 Uhr

Ort

Zielgruppe
Interessierte

Referent/in
Constanze Moritz

Gebühr
125 € ohne Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Cusanus Akademie

Detailseite zum Kurs
https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/staunen-sein-lachen-humor-und-achtsamkeit-im-alltag/30-19240.html

Ansprechperson

Tel.
Email

Stressmanagement mit Augentraining
Stressabbau, Selbstheilung und gutes Sehen

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Jeder Mensch ist von Natur aus mit einem Potenzial ausgestattet, seelische und körperliche Krisen zu bewältigen und zu seiner Selbstheilung beizutragen. Im Seminar erlernen Sie Bewältigungsstrategien, die Ihnen helfen, Stress zu reduzieren, um damit Ihr Leben in den Griff zu bekommen und Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sie lernen Übungen und Methoden, die schnell und nachhaltig auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit, auf Ihre innere Zufriedenheit und auf Ihr gesamtes Wohlbefinden wirken sowie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern.

- Überrollt Sie der alltägliche Stress? Oft?
- Können Sie nachts nicht richtig durchschlafen?
- Fühlen Sie sich überfordert und hilflos?
- Müssen Sie oft Ihre Brille suchen? Ist sie verkratzt, störend?
- Schmerzt Ihr Rücken? Und die Gelenke?

Wenn Sie sogar nur eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sind Sie in diesem Seminar richtig.

Gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung und wirkungsvolle Mentalübungen führen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Selbstheilungsmechanismen.

Ihr Nutzen:

- Ganzheitliches Augentraining, Verbesserung der Sehkraft
- Kurz- und Alterssichtigkeit verbessern
- Maßnahmen gegen Grauen und Grünen Star
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus
- Immunsystem fördern und stärken
- Körpertraining, bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- Stress abbauen, innere Ruhe finden, Gelassenheit lernen
- Schlafqualität verbessern
- Mehr Lebensfreude im Alltag gewinnen
- Konzentration und Arbeitsvermögen erhöhe

Mit Unterstützung des Referierendenteams gestalten Sie außerdem Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause - für einen langfristigen Erfolg und Umsetzung im Alltag.

Kurssprache

Deutsch

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
18.07.2024

Ende
20.07.2024

Kurstage
3

Beginnzeit
16:00 Uhr

Endzeit
14:15 Uhr

Dauer
1080 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Alle Interessierte

Referent/in
Tatyana Jerkova

Georgi Jerkov

Gebühr
351.2 € Teilnahmebeitrag für Wiederholer:innen dieses Seminars zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Lehrgang Hotelmanagement
Von der Rezeption zur Direktion/ins Management

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Die prozessoptimierte Arbeit an der Rezeption ist die Basis für eine gute Auslastung im Hotel. Tägliches Ein- und Auschecken, Kontakt-Punkt für die Gäste und die anderen Abteilungen und das Organisieren von kleinen und großen Wünschen prägt den

Alltag des Rezeptionisten/der Rezeptionistin. Nach jahrelangem Arbeiten in diesem Bereich entsteht meist der Wunsch nach einer Erweiterung des Aufgabenbereiches und dem nächsthöheren Schritt ins Management eines Betriebes. Genau hier setzt dieser Lehrgang an: Welche Fachinhalte unterscheiden die Arbeit an der Rezeption von den Tätigkeiten in der Direktion? Welche zusätzlichen Fähigkeiten erfordert diese Position?

Inhalte des Lehrganges:

> Funktionen und Aufgabenbereiche der Direktion/des Managements

> Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft: persönliche Entwicklung

> Personalmanagement: Von der Akquise zum Exitgespräch

> Preis- und Angebotsgestaltung und Implementierung, Revenue Management

> Verkaufs-Techniken am Telefon und Up-Selling

> Marketing: Online und Offline

> Content Marketing und Social Media Marketing: Inhalte gestalten und veröffentlichen

> Online-Vertrieb: IBE, Channel, OTA's, Tour Operator

> ASA-J: Manager Report und Kennzahlen-Analyse

> Controlling: Kennzahlen und Statistiken, Lohnberechnung

> Leadership: Die richtigen Tools für eine moderne Führungskraft

> Qualitäts-, Prozess- und Beschwerdemanagement, Motivation

Der Lehrgang wird gestaltet von Fachleuten aus der Praxis, sprich Personen, die den Posten der Direktionsassistenz oder Direktion in verschiedenen Betrieben in Südtirol und im Ausland innehaben oder hatten.

Detailprogramm zum Lehrgang

Kurssprache
Deutsch

Beginn
13.03.2024

Ende
11.12.2024

Kurstage
20

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
8400 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zielgruppe
Personen mit Berufserfahrung im Hotel, ASA Kentnissen, Grundkenntnissen im

Referent/in
verschiedene Fachreferenten

Peter Werth

Gebühr
3050 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Entspannungspädagogik für Kinder

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Entwicklung im Kindesalter und von hoher gesundheitlicher Bedeutung. Sich zu entspannen ist eine natürliche Fähigkeit, die jedes Kind besitzt und die eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden darstellt. Zu viel Stress, Reizüberflutung, Druck oder Sorgen können diese natürliche Fähigkeit stören.

Entspannungspädagogik für Kinder beschäftigt sich mit der Vermittlung von Entspannung an Kinder. Das kann u.a. in der Schule geschehen, im Kindergarten, in der Kita, in Sport- oder Freizeitvereinen, in therapeutischen Einrichtungen oder in der Familie. Mit entsprechenden Entspannungsübungen können bereits bei Heranwachsenden vielfältige Ressourcen aufgebaut werden. Umfassend erlernt und richtig angewendet, können Kinder bei Bedarf ihr Leben lang auf diesen wertvollen Schatz zurückgreifen und damit eine weitreichende Unterstützung und Ausgleich für ihren Alltag erfahren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Kinder mit verschiedenen Entspannungsweisen vertraut machen.

In der Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben der Entspannungsverfahren und auf ihre Umsetzung für Kinder.

Folgende Entspannungsweisen werden behandelt:

- Spiele und Übungen zur Einführung der Entspannung

- Stillemomente

- Fantasiereisen (Traumreisen)

- Autogenes Training (AT), mit Grundübungen, Organübungen und Vorsatzbildung

- Entspannungsgeschichten

- Entspannung in Bewegung (auch Übungen aus dem Kinder-Yoga)

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

- Atembezogene Entspannung

- Meditativer Tanz

- Kinder-Massage

- (Natur-) Mandalas

- Entspannung und Klang

Jede Entspannungsmethode wird praktisch vorgestellt, geübt und in der Gruppe besprochen. Außerdem wird auf Besonderheiten bei Kindern eingegangen. Es gibt auch Einheiten zum eigenen Üben der Anleitung in der Gruppe.

Weiters werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Entspannung für Kinder, die Arbeit in verschiedenen Institutionen, Organisatorisches wie z.B. die Ausarbeitung von Entspannungsstunden und -seminaren u.ä. besprochen.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
25.07.2024

Ende
26.07.2024

Kurstage
2

Beginnzeit
09:00 Uhr

Endzeit
17:30 Uhr

Dauer
1019 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich als Fortbildung und Spezialisierung an Menschen,

Referent/in
Sabine Friedrich

Volker Friebel

Gebühr
290 € Teilnahmebeitrag inkl. Begleitmaterial zzg. 2,00 EUR Stempelgebühr

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

NLP Diploma: Der Meilenstein zu beruflichem und persönlichem Erfolg

In 4 Tagen zum international anerkanntem NLP-Diploma

Themenbereich
Betriebsführung

Kursbeschreibung
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode, mit der wir unsere Kommunikation verbessern und uns persönlich weiter entwickeln können. Das ursprüngliche Modell wurde inzwischen stark erweitert. NLP wird heute in vielen Lebensbereichen eingesetzt, z.B. in Therapie, Pflege, Führung, Verkauf, Erziehung, Sport, usw.

Im NLP-Diploma erhalten Sie in kurzer Zeit Einblick in die Grundlagen der Neurolinguistischen Programmierung und der Neurolinguistischen Psychologie. Sie lernen die wesentlichen Grundannahmen des NLP kennen und sind in der Lage, ausgewählte NLP-Grundfertigkeiten in ihrem beruflichen und persönlichen Alltag einzusetzen. Damit haben Sie die Chance, Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern. Das NLP-Diploma ist als Workshop aufgebaut mit vielen praktischen Übungen. Sie erleben die Wirksamkeit der NLP-Veränderungsarbeit unmittelbar an sich und entwickeln dadurch Ihre Persönlichkeit weiter.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein international gültiges NLP-Diploma Zertifikat mit Siegel, entsprechend den Richtlinien der INLPTA.

Die Zertifizierungs-Kriterien basieren auf:

Haltung: Verinnerlichung der Grundprinzipien des NLP

Inhaltliche Kompetenzen: Prinzipien, Techniken und Fähigkeiten

Verhaltens-Kompetenzen: Demonstration des Gelernten

NLP Diploma: Themenangebot

> Entstehung und Geschichte des NLP

> Die 3 Grundprinzipien des NLP (Zielorientierung, Sinnesschärfe, Flexibilität)

> Das NLP-Kommunikationsmodell und seine Axiome

> Aufbau einer guten und tragfähigen Beziehung zum Gegenüber (Rapport)

> Trainieren der eigenen Sinnesschärfe

> Das Feedback-Modell

> Wohlgeformtheitskriterien für Ziele

> Wahrnehmungstypen erkennen und für eine verbesserte Kommunikation nutzen

> Einführung in Submodalitäten

> Selbstmanagement durch Assoziieren und Dissoziieren, und das Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven

> Die Macht der positiven Sprache

> Das Konzept des Ankerns für das Selbstmanagement

> Basis-Techniken zum mentalen Training und zur Ressourcen-Aktivierung

> Einführung in Time-Line-Arbeit

Dieser Kompakt-Lehrgang ermöglicht Ihnen eine neue Perspektive auf Ihr berufliches und persönliche Umfeld. Er liefert neue Ideen für das Miteinander, bringt wichtige Erkenntnisse für das persönliche Wachstum und eröffnet neue Wege der Kommunikation. Sie lernen, Ihr eigenes Statemanagement in unterschiedlichen Kontexten zu steigern und erhöhen damit Ihre eigene Resilienz. In kurzer Zeit haben Sie die Chance Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern für Ihren beruflichen und privaten Erfolg.

Der Lehrgangsleiter MA Alexander Almstetter berichtet, Teilnehmende erzählen von ihren Erfahrungen im Training.

Live aus dem NLP-Training

Kurssprache
Deutsch

Beginn
29.05.2024

Ende
01.06.2024

Kurstage
4

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
17:00 Uhr

Dauer
1679 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Vahrn
Stiftstraße 1

Zielgruppe
Führungskräfte, Kundenberater:innen, Gesundheits- und Sozialberufe, Pädagog

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in
Alexander Almstetter

Gebühr
650 € Teilnahmebeitrag inkl. Kursunterlagen und Zertifikat

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
Bildungshaus Kloster Neustift

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email