Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
07:10

alle
08:10

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Yoga

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Ortweinstr. 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Debora Costa

Costo del corso
44 €

Termine per l'iscrizione
20.06.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sitzkissen-Filzen mit Märchen

Werkstatt für Familien

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.02.2025

Termine
01.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
16:00

alle
18:30

Durata
150 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Destinatari
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti
Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Costo del corso
23 € pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione
20.01.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/

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

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren
Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
17:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata
Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
30.09.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

KI Seminarreihe: Modul 2 Prompt-Engineering

Ambito tematico
Internet e nuove tecnologie

Descrizione
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effifzient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogeneriung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Bei Besuch aller Module Sie einen Rabatt von 10 % auf den Kurspreis.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
09.08.2024

Termine
09.08.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
16:00

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Tatjana Finger

Costo del corso
234 €

Termine per l'iscrizione
05.08.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen?
Seminar

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione
Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
11.11.2024

Termine
11.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Destinatari
(Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen, Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte, Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten

Docenti
Klaus Obexer

Costo del corso
108 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione
28.10.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/

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

Reden ohne Worte
Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Ambito tematico
Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.04.2025

Termine
11.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Minu Ghedina

Costo del corso
90 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
31.03.2025

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/

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

Meine eigene Comic-Geschichte
Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
15.02.2025

Termine
15.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
17:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti
Simon Mayr

Costo del corso
30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
05.02.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/

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

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber
Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ambito tematico
Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione
Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
13.12.2024

Termine
13.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Minu Ghedina

Costo del corso
90 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/

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

Zirkuserlebnis für Klein und Groß
Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.04.2025

Termine
05.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Destinatari
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti
Hannah Grüner

Costo del corso
35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione
24.03.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/

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

Jugendliche für das Leben stärken
Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche 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 befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

• Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?

• Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken

• Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu

bewältigen

• Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen

• Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen

• Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit

• Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.02.2025

Termine
22.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Cordula Oberhuber

Costo del corso
76.5 € Frühbucherpreis samt Einzahlung bis 15.01.2025

Termine per l'iscrizione
10.02.2025

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/

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

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

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione
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.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.01.2025

Termine
25.01.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Cordula Oberhuber

Costo del corso
85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
13.01.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/

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

Eine Insel für 2
Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlgefühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtsreinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
12.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
15:00

alle
18:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Destinatari
Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

Docenti
Sylvia Weger

Costo del corso
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione
02.10.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/

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

Bereit für die Schule?
ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione
Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?

- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?
- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
18.10.2024

Termine
18.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
18:00

alle
19:30

Durata
90 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
«waveCourseaddress.cityIt»
«address»

Destinatari
Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

Docenti
Carla Maria Felderer

Costo del corso
12 € inkl. 22% MwSt.

Termine per l'iscrizione
14.10.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/

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

Keine Angst vor Konfliktgesprächen

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

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione
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.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
03.04.2025

Termine
04.04.2025

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
840 minuti

Descrizione durata
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

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Barbara Wick

Costo del corso
225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
26.01.2023

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgespraechen-1375/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Märchenhafte Christbaumkugeln
Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
14.12.2024

Termine
14.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
16:00

alle
18:30

Durata
150 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Brunogasse 2

Destinatari
Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Costo del corso
23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Grafikdesign mit Canva: Ansprechend, einfach und kostenlos
ONLINE Seminar

Ambito tematico
Disegno, grafica, scrittura

Descrizione
Bilder und grafische Darstellungen prägen unsere Welt. Ansprechend gestaltete Beiträge finden überall mehr Beachtung, aber gutes Grafikdesign ist eine wahre Kunst. Mit dem richtigen Werkzeug lassen sich heute einfach und intuitiv visuelle Elemente aller Art für soziale Medien und Websites erstellen. Durch unterschiedlichste anpassbare Vorlagen kommen auch Nicht-Grafiker ohne jedes Vorwissen schnell zu hochwertigen Ergebnissen.

Erstelle in Windeseile Header, Cover und Posts, aber auch Illustrationen, Infografiken, Präsentationen, Sticker, Broschüren oder Flyer.

In diesem Kurs lernst du die Basisfunktionen, Werkzeuge und Layouts des kostenlosen Browsertools „Canva" kennen. Du übst einfache Bildbearbeitung mit Canva, das Arbeiten mit Stock-Fotos, Grafik-Elementen, eigenem und fremdem Material und entdeckst versteckte Features. Es gibt Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten. Auch hast du Gelegenheit für die Erprobung verschiedener Designs an eigenen kleinen Projekten.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
08.11.2024

Termine
08.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
«waveCourseaddress.cityIt»
«address»

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Barbara Weidmann-Lainer

Costo del corso
135 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
30.10.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/grafikdesign-mit-canva-ansprechend-einfach-und-kostenlos-1363/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong
Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
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.

Lingua d‘offerta
Tedesco

Inizio
11.01.2025

Termine
11.01.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Costo del corso
120 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l‘iscrizione
20.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

KI Seminarreihe: Modul 1 Grundlagen Künstliche Intelligenz

Ambito tematico

Internet e nuove tecnologie

Descrizione

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 1:

Grundlagen Künstliche Intelligenz

Einführung und Grundlagen

Machine Learning und Deep Learning

Überblick Anwendungen und Tools

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effifzient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogeneriung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
08.08.2024

Termine
08.08.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
16:00

Durata
360 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein

Docenti
Tatjana Finger

Costo del corso
234 €

Termine per l'iscrizione
05.08.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.02.2025

Termine
01.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
10:00

alle
12:00

Durata
120 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari
Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti
Sylvia Weger

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione
22.01.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/

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

Canva: Videos einfach und gratis produzieren
ONLINE Seminar

Ambito tematico
Cinema, fotografia, video

Descrizione
Videoproduktion muss nicht kompliziert und teuer sein! Canva ist ein überaus beliebtes Online-Werkzeug für Grafikdesign aller Art. Seine abertausend Vorlagen lassen sich auch ganz hervorragend zum Gestalten toller Videos nutzen: Storys und Reels, Kurzfilme, Musik-Clips, Erklärvideos und Tutorials, Trickvideos oder Stop-Motion-Animationen - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Filmchen aus selbst gedrehtem Material oder mit Videos aus der Canva-Datenbank. Mit gezielten Texteinblendungen, Grafiken und Animationen. Mit und ohne Musik oder Sprachaufnahmen. Alleine oder im Team. Aber immer kinderleicht und hochprofessionell.

Alle im Kurs gezeigten Tipps und Tricks sind mit der Gratisversion von Canva möglich.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
17.01.2025

Termine
17.01.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo
«waveCourseaddress.cityIt»
«address»

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Barbara Weidmann-Lainer

Costo del corso
135 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
10.01.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/canva-videos-einfach-und-gratis-produzieren-1364/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Das Fundbuch: Intensiv-er-leben
Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

Ambito tematico
Disegno, grafica, scrittura

Descrizione
„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne," dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7

https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
26.10.2024

Termine
10.11.2024

Numero giornate corso
16

dalle
10:00

alle
14:00

Durata
960 minuti

Descrizione durata
Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Luogo
«waveCourseaddress.cityIt»
«address»

Destinatari
Alle an Biografiearbeit Interessierten

Docenti
Anke Mühlig

Costo del corso
250 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
11.10.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/

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

Jin Shin Jyutsu: Strömen
Praxistag

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
07.12.2024

Termine
07.12.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Sabine Bampi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
110 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
25.11.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net