



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

-

### Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

### Descrizione

-

### Lingua d'offerta

### Inizio

06.09.2024

### Termine

21.06.2025

### Numero giornate corso

0

### dalle

08:00

### alle

16:00

### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Berufsbildungszentrum Ch. J. Tschuggmall, Brixen

### Destinatari

Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach

### Docenti

- Fachreferent\*in

### Costo del corso

800 €

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Scuola professionale provinciale per il commercio, l'artigianato e l'industria "Chr. J. Tschuggmall", Bressanone

### Pagina del corso

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563>

### Persona da contattare

TBD -

Tel.

Email [Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it](mailto>Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it)



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

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

### Costo del corso

23 € pro Person inkl. Material

### Termine per l'iscrizione

20.01.2025



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/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto: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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Destinatari**  
Alle Interessierten

**Docenti**  
Minu Ghedina

**Costo del corso**  
90 € inkl. 22% Mwst.

**Termine per l'iscrizione**  
31.03.2025

**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](mailto: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**  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

## Destinatari

Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

## Docenti

Simon Mayr

## Costo del corso

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

## 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](mailto:bildung@jukas.net)

# Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber

## Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

### Ambito tematico

Rhetorica, 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.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lingua d'offerta

Tedesco

## 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](mailto:bildung@jukas.net)

## Märchenhafte Christbaumkugeln

### Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

## Ambito tematico

Famiglia e figli



## Corsi & Percorsi

[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

### 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

### 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](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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.

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



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/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto: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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

10.02.2025

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](mailto: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 Wohlfühls.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, 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.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Lingua d'offerta

Tedesco

### 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 Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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

Termine per l'iscrizione  
26.01.2023

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

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

Persona da contattare  
Angelika Mahlknacht  
Tel. +390472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Docenti

Sylvia Weger

## Costo del corso

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

## Termine per l'iscrizione

22.01.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

## Pagina del corso

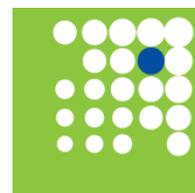
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)