



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Coaching

### Individuelle Beratung für persönliche und berufliche Anliegen

#### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

#### Descrizione

Ihr Coach begleitet Sie in Phasen der Veränderung, in schwierigen beruflichen Situationen, bei Rollen- und Beziehungskonflikten, bei persönlichen Klärungsprozessen, bei Entscheidungsfindungen oder bei der Umsetzung konkreter Ziele. Im Coaching bearbeiten Sie Ihre persönlichen und beruflichen Anliegen zielgenau, vertraulich und diskret.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

08.05.2024

#### Termine

27.12.2024

#### Numero giornate corso

2

#### dalle

00:00

#### alle

00:00

#### Durata

120 minuti

#### Descrizione durata

Termin auf Anfrage.

#### Luogo

Brennerstraße 43

#### Destinatari

Menschen mit Lebens- und Berufsfragen. Einzelpersonen und Arbeitsgruppen.

#### Docenti

Magdalena Mag. Gasser

Elmar Dr. Teutsch

#### Costo del corso

120 € ab 120,00€

#### Termine per l'iscrizione

26.12.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co SAS

Pagina del corso  
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/coaching/>

### Persona da contattare

Magdalena Gasser  
Tel. 0471301577  
Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

## Online-Beratung

### Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

#### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

#### Descrizione

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

#### Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

Inizio  
08.05.2024

Termine  
27.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
00:00

alle  
00:00

Durata  
120 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

Brennerstraße 43

#### Destinatari

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

#### Docenti

Elmar Dr. Teutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Mag. Magdalena Gasser

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione  
26.12.2024

Agenzia/Ente  
TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co SAS

Pagina del corso  
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

Persona da contattare  
Magdalena Gasser  
Tel. 0471301577  
Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

## Rhetorik-Coaching für Ihren erfolgreichen Auftritt! Einzel-Coaching für überzeugende Präsentation, Reden und Meetings

Ambito tematico  
Retorica, Come presentarsi in pubblico

**Descrizione**  
Im individuellen Rhetorik-Coaching verfeinern Sie Techniken, Körpersprache und Wortwahl, um Ihre nächste Rede unvergesslich zu machen. Ob Präsentation, Pitch oder Event – wir unterstützen Sie dabei, zu inspirieren und Veränderungen anzustoßen. Mit Ihrem Coach trainieren Sie gezielte Techniken, um in Auftrittssituationen locker und gleichzeitig konzentriert zu bleiben. Sie strukturieren den Inhalt Ihrer Rede oder Präsentation und lernen, wie Sie Ihr Publikum neugierig machen, unterhalten und am Ende begeistern. Video-Feedback und spezielle Home-Learning-Unterlagen unterstützen Sie, damit Sie die nächsten Herausforderungen vortrefflich meistern!

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
08.05.2024

Termine  
27.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
00:00

alle  
00:00

Durata  
360 minuti

**Descrizione durata**  
Das Rhetorik-Coaching beinhaltet 3 Treffen à 3 Einheiten. Termin nach Vereinbarung.

**Luogo**  
Brennerstraße 43



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Destinatari

Frauen und Männer, die Ihre Meinung selbstsicher und klar vertreten wollen

### Docenti

Elmar Dr. Teutsch

### Costo del corso

150 € ab 150€, nach Aufwand.

### Termine per l'iscrizione

26.12.2024

### Agenzia/Ente

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co SAS

### Pagina del corso

<https://www.telos-training.com/termine/rhetorik-coaching-fuer-ihren-erfolgreichen-auftritt/>

### Persona da contattare

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

## Konfliktberatung

### Konstruktive Konfliktbearbeitung für Einzelpersonen, Paare und Gruppen

#### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

#### Descrizione

Die Konfliktberatung bietet Ihnen ein geschütztes und allparteiliches Umfeld, um Konfliktsituationen konstruktiv zu bearbeiten. Sie entwickeln alternative Kommunikationsstrategien und vereinbaren verbindliche Regeln für den täglichen Umgang miteinander. Sie erhalten professionelle Unterstützung, damit Sie als Einzelperson, als Familie oder Arbeitsgruppe wieder handlungsfähig werden.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

08.05.2024

#### Termine

27.12.2024

#### Numero giornate corso

1

#### dalle

00:00

#### alle

00:00

#### Durata

120 minuti

#### Descrizione durata

5 Treffen à 60 Minuten. Termin individuell nach Vereinbarung.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Brennerstraße 43

## Destinatari

Alle, die nicht länger Energie in ungelöste Konflikte stecken wollen.

## Docenti

Elmar Dr. Teutsch

Magdalena Mag. Gasser

## Costo del corso

120 € ab 120€/ Einheit

## Termine per l'iscrizione

26.12.2024

## Agenzia/Ente

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co SAS

## Pagina del corso

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/konfliktberatung/>

## Persona da contattare

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

# Corso per esercenti le attività di tatuaggio e piercing DEU

## Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

## Descrizione

## Lingua d'offerta



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
10.05.2024	21.06.2024	6
dalle	alle	Durata
15:00	18:30	0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Via Firenze, 51 Bolzano  
Via Firenze 51

### Destinatari

Giovani, Adulti

### Docenti

Da definire

### Costo del corso

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi  
Dolomitiche

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email

## Konflikte

### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

### Descrizione

- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit
- Sie üben Gesprächstechniken für Ihren Arbeitsalltag
- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit



## Corsi & Percorsi

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

- Sie erlernen Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.05.2024

### Termine

27.05.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

08:30

### alle

15:30

### Durata

360 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

## Destinatari

## Docenti

Stefania Calabrò

## Costo del corso

80 € hds-Mitglieder

## Termine per l'iscrizione

27.05.2024

## Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

hds weiterbildung

Tel. 0471 310 323

Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## Rhetorik

### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

Sagen, was man meint; reden, um zu wirken; fragen, um zu verstehen; sprechen, um der Idee einen Körper zu geben. Rhetorische Fähigkeiten sind von unschätzbarem Vorteil, sei es bei Gesprächen mit Kunden oder im Unternehmen. Sie sind auch unabdingbar, um Mitarbeiter und Teams zu Höchstleistungen zu motivieren. Oft fällt es schwer, so zu kommunizieren, dass der Gesprächspartner tatsächlich versteht, was die eigene Intention ist. Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre ist ebenso wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung. Mit diesem Seminar zum Thema Kommunikation und Gesprächsführung gelingt es Ihnen Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Ihre Ziele zu erreichen.

Aus dem Inhalt:

- Grundsätze der Kommunikation
- Zuhören ist nicht gleich Zuhören
- Wer fragt der führt
- Grundlagen der Rhetorik
- Rhetorik
- Rhetorik in einer Präsentation - Moderation
- Nonverbale Kommunikation

### Lingua d'offerta

Tedesco

#### Inizio

21.05.2024

#### Termine

28.05.2024

#### Numero giornate corso

8

#### dalle

09:00

#### alle

17:00

#### Durata

840 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Mitterweg 5

### Destinatari

### Docenti

Peter Werth

### Costo del corso

72 € hds-+EbK-Mitglieder

### Termine per l'iscrizione

27.05.2024



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
hdsweiterbildung .  
Tel. 0471/310325  
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

## Gestire le emozioni sul posto di lavoro Come lavorare serenamente e affrontare situazioni tese

Ambito tematico  
Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

In questo momento di maggiore complessità e di continuo cambiamento, in cui le risorse sembrano diminuire a fronte di un continuo aumento delle richieste e delle prestazioni lavorative, assistiamo a un aumento delle difficoltà e dei conflitti tra le persone. Per molti infatti è difficile gestire la pressione, lo stress senza che ne risenta la propria emotività e il proprio benessere.

C'è chi reagisce alle tensioni in modo aggressivo, chi invece si chiude in se stesso/a e rinuncia al confronto. Quando le emozioni prendono il sopravvento è difficile riuscire a trovare e a mettere in atto soluzioni e comportamenti ottimali, dettati dalla ragione. In questi casi diventa fondamentale rinforzare la propria intelligenza emotiva, intesa come la capacità di capire, gestire e utilizzare al meglio le proprie emozioni e la capacità di capire, gestire e talvolta neutralizzare le emozioni altrui.

In questo seminario avrà l'opportunità di capire meglio cosa sono e come funzionano le emozioni. Diventerà più consapevole delle sue modalità di reazione tipiche e impara tecniche e strumenti concreti per la gestione del proprio stato emotivo, affinché le emozioni diventino delle alleate a suo servizio.

- Fisiologia delle emozioni: come le emozioni influenzano i nostri comportamenti e come possiamo controllarle e gestirle al meglio
- Saper usare il potere delle emozioni
- Gestire l'aumento di pressione sul lavoro e mantenere uno stato positivo
- Come reagire alle emozioni degli altri
- Sviluppare maggiore assertività
- Esempi pratici, consigli ed esercizi per la vita quotidiana
- Come affrontare persone socialmente non molto competenti
- Come sviluppare strategie personali per affrontare situazioni emotivamente critiche
- Come ridurre la pressione, sentirsi bene e mantenere la calma
- Come creare una buona atmosfera di lavoro in situazioni tese



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta  
Italiano

Inizio  
05.06.2024

Termine  
05.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Bolzano  
Via Alto Adige 60

Destinatari  
Tutti gli interessati

Docenti  
Daniela Rossi

Costo del corso  
139 € + IVA

Termine per l'iscrizione  
29.05.2024

Agenzia/Ente  
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

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

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Fitness mentale per l'ufficio

### Come potenziare la propria memoria e concentrazione

Ambito tematico  
Formazione della persona, psicologia

Descrizione  
Vedasi programma in lingua tedesca



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

23.05.2024

## Termine

23.05.2024

## Numero giornate corso

1

## dalle

09:00

## alle

17:00

## Durata

390 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Bolzano

Via Alto Adige 60

## Destinatari

Collaboratori e collaboratrici interessati

## Docenti

Petra Gamper

## Costo del corso

139 € + IVA

## Termine per l'iscrizione

16.05.2024

## Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

## Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10768>

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Time Management - Efficienza personale

Come organizzare al meglio il proprio tempo

## Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



## Corsi & Percorsi

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

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

### Descrizione

Saper gestire al meglio il tempo a disposizione, che è una risorsa sempre più scarsa, è una capacità fondamentale sia per ottenere migliori risultati sul lavoro che per aumentare il proprio benessere personale.

Il segreto per padroneggiare il proprio tempo non risiede nel fare più cose nel minor tempo possibile, ma nel fare "semplicemente" le cose giuste.

Questo seminario si propone di trasmettere un approccio e di indicare delle strategie efficaci per gestire al meglio il proprio tempo e per poter aumentare notevolmente l'efficienza personale.

Il seminario è condotto in una modalità molto pratica ed interattiva. Viene dato grande spazio alle esercitazioni, inoltre, il docente facilita un apprendimento individualizzato.

- Analisi della propria situazione
- Identificare i fattori critici
- Riconoscere il proprio stile di lavoro
- La curva dell'efficienza personale
- Il principio di Pareto
- La matrice di Eisenhower
- Importanza e urgenza
- Riconoscere le priorità
- La corretta formulazione degli obiettivi
- La gestione ottimale della giornata lavorativa
- Gestire telefonate, e-mail, appuntamenti
- Cosa si può delegare?
- L'importanza del monitoraggio delle attività
- Programmare giornata, settimana, mese, anno
- Come lavorare con meno stress
- Trovare l'equilibrio personale (work-life-balance)

### Lingua d'offerta

Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

<b>Inizio</b> 05.06.2024	<b>Termine</b> 05.06.2024	<b>Numero giornate corso</b> 1
<b>dalle</b> 09:00	<b>alle</b> 17:00	<b>Durata</b> 390 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Bolzano  
Via Alto Adige 60

### Destinatari

Imprenditori, dirigenti e collaboratori qualificati

### Docenti

Diego Divenuto

### Costo del corso

149 € + IVA

### Termine per l'iscrizione

29.05.2024

### Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

### Pagina del corso

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

### Persona da contattare

Tel.

Email

## Wie kann ich mein Leben leichter machen? "The Work" von Byro

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

"The Work" eröffnet die spannende Möglichkeit in unserem eigenen Denken die Perspektive zu wechseln. Anhand von Beispielen spüren wir stressige Gedanken auf, die uns die Arbeit und das Leben schwermachen. Jeder Stress verursacht eine Anspannung im Körper, diese verringert unsere Energie, hindert unsere Beweglichkeit und stört unsere emotionale Gesundheit. Durch eine behutsame Begleitung gelingt es, festgefahrene Muster und Emotionen zu lockern und Verspannungen aufzulösen.



## Corsi & Percorsi

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

Diese intensive Beschäftigung mit unseren Gedanken und deren Auswirkungen soll zu mehr Frieden, Freiheit und Selbstbewusstsein führen.

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.06.2024

### Termine

08.06.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:30

### Durata

450 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Schlernstraße 1

## Destinatari

## Docenti

Helga Huber

## Costo del corso

159 €

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Hilfestellung und Tipps beim Umgang mit Menschen mit Demenz

Wie kann ich meine Eltern, Großeltern, Partner besser verstehen und sie besser begleiten?

### Ambito tematico

Università Popolare Integrata IVHS

### Descrizione

Gibt es Möglichkeiten zu lernen, wie man einen besseren Zugang zu Menschen mit Demenz findet? Ja, man kann vieles lernen! Menschen mit Demenz oder Alzheimer reagieren auf unsere Haltung und unsere Worte. In diesem Kurs bekommen Sie wertvolle Tipps und die Möglichkeit zu verstehen, wie man mit Menschen mit Demenz besser umgehen und kommunizieren kann.

Am Ende des 2-tägigen Kurses werden Sie verstehen, dass sich alte Menschen nicht ändern und dass eine neue Perspektive und ein neuer Blickwinkel, aber vor allem die eigene Haltung dazu beitragen, dass es allen Beteiligten besser geht.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

31.05.2024

### Termine

01.06.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

0 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Schlernstraße 1

### Destinatari

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

### Docenti

Alexandra Kaiser

Anna Fink

### Costo del corso

96 €

### Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Dem Leben Gestalt verleihen Gestalttherapeutische Jahresgruppe

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

In unmittelbaren Begegnungen sich neu ausrichten, sich entfalten, eigene Lebendigkeit fördern. In einer vertrauten und unterstützenden Atmosphäre können alte festgefahrene Muster aufgegeben werden, oft einhergehend mit Humor, unerwarteten Einsichten. Die Weisheit einer Gruppe nutzen. Raum für berufliche wie persönliche Themen, Ressourcen stärken .. Die Resonanz einer Gruppe in geschütztem und unterstützendem Rahmen bringen eine Entwicklung in Gang, die inneres Wachstum, Sinnfindung und eigene Lebendigkeit fördert.

### Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
05.09.2023

Termine  
11.06.2024

Numero giornate corso  
281

dalle  
19:30

alle  
21:30

Durata  
1800 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Destinatari

Personen, die sich verändern und ihre Hindernisse begreifen möchten, Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen, Personen, die Unterstützung und Zentrierung im Alltag suchen

### Docenti

Georg Pernter



## Corsi & Percorsi

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

## Costo del corso

65 € pro Treffen

## Termine per l'iscrizione

05.09.2023

## Agenzia/Ente

Accademia della Gestalt Alto Adige

## Pagina del corso

<http://gestaltakademie-suedtirol.it/aktuelle-angebote/jahresgruppe-gestalt.html>

## Persona da contattare

Georg Pernter

Tel. 3490596819

Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)



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