



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

-



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

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



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

- Come creare una buona atmosfera di lavoro in situazioni tese

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

Time Management - Efficienza personale

Come organizzare al meglio il proprio tempo

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
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

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
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

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Anna Fink

Alexandra Kaiser

Costo del corso

96 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SÜEDTIROL VHS
SÜEDTIROL

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
- Sie erlernen Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln

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

48 € hds- und EbK-Mitglieder

Termine per l'iscrizione

27.05.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso
-

Persona da contattare
hds weiterbildung
Tel. 0471 310 323
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Rhetorik

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

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
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Peter Werth

Costo del corso

127 € EbK-Mitglieder

Termine per l'iscrizione

27.05.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

hdsweiterbildung .

Tel. 0471/310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Corso per esercenti le attività di tatuaggio e piercing DEU

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Lingua d'offerta

Inizio

10.05.2024

Termine

21.06.2024

Numero giornate corso

6

dalle

15:00

alle

18:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Via Firenze, 51 Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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. Deutsch

Costo del corso

120 € ab 120,00€

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/coaching/>

Persona da contattare

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email 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



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Tedesco, Italiano, Inglese

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

Mag. Magdalena Gasser

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Destinatari

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

Docenti

Elmar Dr. Deutsch

Costo del corso

150 € ab 150€, nach Aufwand.

Termine per l'iscrizione

26.12.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.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/termine/rhetorik-coaching-fuer-ihren-erfolgreichen-auftritt/>

Persona da contattare
Magdalena Gasser
Tel. 0471301577
Email 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.

Luogo

Brennerstraße 43

Destinatari

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

Docenti

Magdalena Mag. Gasser

Elmar Dr. Teutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Georg Pernter

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.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