



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Docenti

Georg Pernter

Costo del corso

65 € pro Treffen

Termine per l'iscrizione

05.09.2023



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
159 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS
SUEDTIROL

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Time Management

Come organizzare al meglio il proprio tempo

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione
Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
12.11.2024

Termine
12.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Alto Adige 60

Destinatari
Tutti coloro che conducono una vita attiva e stressante



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Christine Vigl Steger

Costo del corso

159 € + IVA

Termine per l'iscrizione

05.11.2024

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10769>

Persona da contattare

Tel.

Email

Training di resilienza: come resistere senza spezzarsi

Autoefficacia, autostima, consapevolezza emotiva

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

La crescente complessità e la velocità dei processi aziendali richiedono nuove competenze dai dirigenti e dai collaboratori. Ogni giorno devono adattarsi, essere flessibili al cambiamento e fronteggiare situazioni difficili, mantenendo nel tempo forte controllo di sé, motivazione e proattività.

Per rimanere sani e stabili in queste situazioni di crescenti difficoltà è necessario sviluppare la capacità di resilienza. Il termine resilienza indica la capacità del singolo - e anche di un gruppo - di resistere allo stress, mantenendo inalterate le proprie capacità operative e le proprie prestazioni.

Questo seminario fornisce ai partecipanti conoscenze e strumenti per rafforzare la propria resilienza, intervenendo sugli aspetti cognitivi e su quelli legati all'intelligenza emotiva.

- Resilienti si nasce o si diventa?
- Esempi di resilienza nella storia ... e adesso?
- Cosa fa sì che una persona o un'organizzazione sia resiliente?
- Fattori personali e fattori ambientali
- Capacità di fare fronte alle difficoltà che si incontrano in maniera positiva



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

- Mi piego ma non mi spezzo - autoanalisi
- Coltivare le risorse e le potenzialità che abbiamo dentro: esercizi e tips utili
- Autoefficacia, autostima, consapevolezza emotiva - tre aree chiave su cui lavorare
- Neuroscienze e mindfulness
- Tecniche per ridurre lo stress e prevenire il burn-out
- Esercitazioni pratiche, autocasi e risposte a quesiti dei partecipanti

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

22.10.2024

Termine

22.10.2024

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

Francesca Curi

Costo del corso

159 € + IVA

Termine per l'iscrizione

15.10.2024

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10815>

Persona da contattare

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Comunicare con successo in situazioni di conflitto

Come gestire e risolvere conflitti

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

24.10.2024

Termine

25.10.2024

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Alto Adige 60

Destinatari

Dirigenti, responsabili di team e interessati

Docenti

Luise Vieider

Costo del corso

259 € + IVA

Termine per l'iscrizione

17.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10861>

Persona da contattare

Tel.
Email

Come automotivarsi con successo

La motivazione inizia da se stessi!

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione
Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
19.11.2024

Termine
19.11.2024

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
Helga Niederstätter

Costo del corso
149 € + IVA



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

12.11.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del
personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10893>

Persona da contattare

Tel.

Email

Raggiungere i propri obiettivi

Self-Leadership efficace

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

23.01.2025

Termine

23.01.2025

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

Christine Vigl Steger



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
149 € + IVA

Termine per l'iscrizione
16.01.2025

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10943>

Persona da contattare

Tel.
Email

Time Management - Efficienza personale

Come organizzare al meglio il proprio tempo

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- 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

Inizio

06.06.2024

Termine

06.06.2024

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

30.05.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del
personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=11006>

Persona da contattare

Tel.
Email

L'arte della concentrazione

Rimanere concentrati per lavorare meglio

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione
Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.10.2024

Termine
22.10.2024

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
Petra Gamper

Costo del corso
139 € + IVA



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

15.10.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del
personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10814>

Persona da contattare

Tel.

Email

Più efficacia e meno stress!

Tecniche di lavoro per migliorare l'efficienza personale

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

10.10.2024

Termine

10.10.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Alto Adige 60

Destinatari

Tutti coloro che conducono una vita attiva e stressante

Docenti

Christine Vigl Steger



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
149 € + IVA

Termine per l'iscrizione
03.10.2024

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del
personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10783>

Persona da contattare

Tel.
Email

Parlare in pubblico Seminario base di retorica

Ambito tematico
Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
14.11.2024

Termine
15.11.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
780 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Alto Adige 60

Destinatari
Tutti gli interessati



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Elmar Teutsch

Costo del corso
259 € + IVA

Termine per l'iscrizione
07.11.2024

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10863>

Persona da contattare

Tel.
Email

Comunicazione efficace & Simpatia

Come essere professionali e positivi nei rapporti interpersonali di lavoro

Ambito tematico
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione
Vedasi programma in lingua tedesca

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
23.10.2024

Termine
23.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Alto Adige 60



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Destinatari

Tutti che vogliono curare i rapporti interpersonali nell'ambito lavorativo

Docenti

Katharina von Bruchhausen

Costo del corso

129 € + IVA

Termine per l'iscrizione

16.10.2024

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10871>

Persona da contattare

Tel.

Email

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it