



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
- 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Time Management

Come organizzare al meglio il proprio tempo

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

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

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

Come automotivarsi con successo

La motivazione inizia da se stessi!

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Termine per l'iscrizione

12.11.2024

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Docenti

Elmar Teutsch

Costo del corso

259 € + IVA

Termine per l'iscrizione

07.11.2024



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=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

Destinatari
Tutti che vogliono curare i rapporti interpersonali nell'ambito lavorativo

Docenti
Katharina von Bruchhausen

Costo del corso
129 € + IVA



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

16.10.2024

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=10871>

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
corsielpercorsi.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
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/it/formazione/details?verid=11006>

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

Costo del corso
149 € + IVA



Corsi & Percorsi

corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

03.10.2024

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=10783>

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
139 € + IVA

Termine per l'iscrizione
15.10.2024

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

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Elmar Dr. Deutsch

Magdalena Mag. Gasser

Costo del corso

120 € ab 120,00€

Termine per l'iscrizione

26.12.2024

Agenzia/Ente

TELOS - Dr. Elmar Deutsch & 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 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

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Brennerstraße 43

Destinatari

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

Docenti

Mag. Magdalena Gasser

Elmar Dr. Teutsch

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

Rhetorik-Coaching für Ihren erfolgreichen Auftritt!

Einzel-Coaching für überzeugende Präsentation, Reden und Meetings

Ambito tematico

Rhetorica, 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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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. 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

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.



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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. Deutsch

Costo del corso

120 € ab 120€/ Einheit

Termine per l'iscrizione

26.12.2024

Agenzia/Ente

TELOS - Dr. Elmar Deutsch & 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

Corso per esercenti le attività di tatuaggio e piercing DEU

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

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

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

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

-

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

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, Personen, die sich verändern und ihre Hindernisse begreifen möchten, Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen

Docenti

Georg Pernter

Costo del corso

65 € pro Treffen

Termine per l'iscrizione

05.09.2023



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Agenzia/Ente
Accademia della Gestalt Alto Adige

Persona da contattare
Georg Pernter
Tel. 3490596819
Email info@gestaltakademie-suedtirol.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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