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
Menschen, die Kontakt zu ihren Stärken und Fähigkeiten erlangen wollen, Personen, die Unterstützung und Zentrierung im Alltag suchen, 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

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

Docenti
Christine Vigl Steger

Costo del corso
159 € + IVA

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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
Collaboratoratori e collaboratrici interessati

Docenti
Helga Niederstätter

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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, affinchè 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

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

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

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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	Termine	Numero giornate corso
23.10.2024	23.10.2024	1
dalle	**alle**	**Durata**
09:00	17:00	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

Termine per l'iscrizione
16.10.2024

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=10871

Persona da contattare

Tel.
Email

L'arte della concentrazione
Rimanere concentrati per lavorare meglio

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione
Vedasi progamma 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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

Zeit für Weiterbildung Corsi & Percorsi

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.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

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

- 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
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

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=10708

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

Costo del corso
149 € + IVA

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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
- 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

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