



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Bewegung

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -
Bewegungsausführung
- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- Herzkreislaufsystem - Stoffwechsel - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln - Psyche
- Ausdauer - Kräftigen, Stabilisieren - Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

27.05.2024

Termine

27.05.2024

Numero giornate corso

1

dalle

14:00

alle

18:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Michele Cattani

Costo del corso

80 € hds-Mitglieder:



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione
27.05.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso
-

Persona da contattare
hdsWeiterbildung .
Tel. 0471 310 325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione
Rückengesundheit

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

06.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

08:30

alle

15:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Michele Cattani

Costo del corso

110 € EbK-Mitglieder

Termine per l'iscrizione

05.06.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

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

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Kundenakquise im Web 2024

Ambito tematico

EDP e informatica



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Wie erreiche ich heute als Unternehmen meine Kunden im Internet? Brauche ich dazu Social Media, Newsletter oder einen Blog? Google oder Youtube? Und was ist mit SEO?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über die heutigen Möglichkeiten der Kundenakquise und den Aufbau von Kundenbeziehungen im Online-Bereich. Die Ausrichtungen der Kanäle sowie deren Vor- und Nachteile werden besprochen. Er bietet eine Hilfestellung für Betriebe, die ihre Onlinestrategie überdenken und verstehen wollen, wann welcher Online-Kanal der richtige ist.

- Wandel der Unternehmenskommunikation
- Onlinekommunikation – Facebook, Youtube, Newsletter und mehr
- Internetseite, Onlineshop
- Selber machen oder machen lassen
- Wie finde ich meine Strategie?

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

16.10.2024

Termine

16.10.2024

Numero giornate corso

1

dalle

14:00

alle

18:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg, 5

Destinatari

Docenti

Martin Viehweider

Costo del corso

77 € EBK Mitglieder

Termine per l'iscrizione

15.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso
-

Persona da contattare
hdsweiterbildung .
Tel. 0471 310323
Email hdsweiterbildung - unioneformazionhdsweiterbildung@hds-bz.it

Leadership sana

Ambito tematico

Sicurezza del lavoro, prevenzione incendi

Descrizione

Sul posto di lavoro, il fattore che influisce maggiormente sulla salute e il benessere, è il diretto responsabile con il suo metodo dirigenziale. In un'epoca di carenza di collaboratori e di stress elevato, si tratta di una risorsa da non sottovalutare e, anzi, da sfruttare, per garantire la salute dei collaboratori e la loro permanenza in azienda. Questo seminario trasmette quindi le basi per una sana gestione dirigenziale – sia per i dirigenti stessi che per i rispettivi collaboratori.

- Competenza dirigenziale e salute: fondamenti e dinamiche
- Peso psicosociale e risorse: cosa può aiutarmi a combattere lo stress?
- Atteggiamento interiore e dirigenza: cosa distingue una valutazione effettiva?
- Colloqui coi collaboratori e commenti critici nella quotidianità di un dirigente: come posso dirlo correttamente?

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio
05.06.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
1

dalle
08:30

alle
17:30

Durata
480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Via Mezzo ai Piani 5

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Ruth Gschleier

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

80 € associati Unione

Termine per l'iscrizione

04.06.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Unioneformazione .

Tel. 0471310323

Email unioneformazione@unione-bz.it

Erfolgreich mit E-Mail-Marketing

Ambito tematico

EDP e informatica

Descrizione

- Einführung ins E-Mail-Marketing
- E-Mail-Marketing-Software
- Strategie & Zielsetzung
- Zustellbarkeit der Mailings
- E-Mail-Design
- Starke Inhalte, die ankommen
- Der Versandprozess
- Erfolgsanalyse
- Exkurs-Themen

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
03.10.2024

Termine
03.10.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti
Fedrigotti Thomas

Costo del corso
77 € EbK Mitglieder

Termine per l'iscrizione
02.10.2024

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso
-

Persona da contattare
hds Weiterbildung .
Tel. 0471 310323
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



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

185 € hds-Mitglieder

Termine per l'iscrizione

27.05.2024

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso
-

Persona da contattare
hdsweiterbildung .
Tel. 0471/310323
Email hdsweiterbildung@hds-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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Costo del corso
110 € EbK-Mitglieder

Termine per l'iscrizione
27.05.2024

Agenzia/Ente
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

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

Pagina del corso
-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it