



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Gut ankommen - sicher reden ohne Lampenfieber

Rhetorik und Präsentationstechniken - Seminar

Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Der Weg hinaus auf die Bühne, zur Rede, zur Präsentation ist nicht immer einfach. Um dir diesen Weg zu erleichtern, gibt es grundsätzliche Regeln und Übungen, die du erlernen kannst. Für deinen Auftritt ist nicht nur der richtige Inhalt entscheidend, sondern auch eine gute, sichere Stimme, verständliche Aussprache, die richtige Atmung und Körperhaltung.

In diesem eintägigen Seminar wirst du auf angenehme Art und Weise vieles über Atmung und ihren Zusammenhang mit Lampenfieber und Sprechen erfahren, deine eigene Stimme entdecken, manches über richtige Körperhaltung hören, die Schritte zu einer guten Rede kennen lernen und den Weg hinaus erproben. Du erhältst Übungen zur Gelassenheit, die dich unterstützen, mit Lampenfieber umzugehen.

Außerdem bietet das Seminar einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit deinen nonverbalen Kommunikationsmitteln. Um sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden, helfen Übungen und Improvisationen. Du erfährst in der Gruppe, wie du wirkst und in bestimmten Situationen nonverbal kommunizierst. Dies ebnet dir den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

13.12.2024

Termine

13.12.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Minu Ghedina



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
90 € inkl. 22% MwSt.

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gut-ankommen-sicher-reden-ohne-lampenfieber-1372/>

Persona da contattare
Angelika Mahlkecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Sitzkissen-Filzen mit Märchen Werkstatt für Familien

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione
Der Frühling steht vor der Tür. Daher brauchen wir eine Sitzunterlage für unsere Picknicks oder Wanderungen!

An diesem Nachmittag stellen wir ein weiches Sitzkissen aus Schafwolle her mit vielen schönen Blumen, die den Frühling ankündigen: Schneeglöckchen, Leberblümchen, Veilchen, Narzissen oder Tulpen. Oder soll's lieber ein Apfelbaum, ein Schmetterling oder gar eine Pizza werden?

Bei diesem kreativen Schaffen hören wir mündlich erzählte Geschichten aus aller Welt und lassen uns von ihnen inspirieren.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
01.02.2025

Termine
01.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
16:00

alle
18:30

Durata
150 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti

Rosemarie Mayer

Leni Leitgeb

Costo del corso

23 € pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione

20.01.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeuum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzkissen-filzen-mit-maerchen-1378/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Reden ohne Worte

Nonverbale Kommunikation bewusst machen - Seminar

Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

Descrizione

Die nonverbale Kommunikation ist die Urform zwischenmenschlicher Verständigung und drückt sich durch Gestik, Mimik, Körpersprache und andere optische Zeichen aus. Sie beträgt über 80 % der Kommunikation und begegnet uns immer und überall.

Wir dürfen also unseren Körper nicht unterschätzen. Wir bieten unserem Gegenüber eine Fülle von Informationen an. Vieles von dem, was wir nonverbal preisgeben, ist uns aber nicht bewusst. Doch unser Gesprächspartner nimmt alle Informationen wahr und bildet sich von uns einen Eindruck.

Das Seminar bietet einen Einblick in zwischenmenschliche Interaktionen und in den bewussteren Umgang mit unseren nonverbalen Kommunikationsmitteln. Übungen und Improvisationen helfen, sich der eigenen Körpersprache, Gestik und Mimik bewusst zu werden. Wir erfahren in der Gruppe, wie wir wirken und uns in bestimmten Situationen unbewusst und bewusst verhalten. Dies ebnet den Weg zu einer gelungenen Kommunikation.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.04.2025

Termine
11.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Minu Ghedina

Costo del corso
81 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione
31.03.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/reden-ohne-worte-1376/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknacht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Meine eigene Comic-Geschichte
Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Gemeinsam gestalten wir einen spannenden Comic. Unter professioneller Anleitung lernen wir, wie wir unsere Ideen am besten umsetzen können – angefangen bei der Entwicklung der Handlung über das Zeichnen von Spezialeffekten, Landschaften und Tieren bis hin zur kreativen Darstellung von Emotionen und der Anfertigung von Sprechblasen.

Am Ende präsentiert jedes Paar seinen eigenen Comic. Dabei basiert die Geschichte auf einem vorgegebenen Grundgerüst

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

15.02.2025

Termine

15.02.2025

Numero giornate corso

1

dalle

14:00

alle

17:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Kinder ab 9 in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti

Simon Mayr

Costo del corso

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

05.02.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/meine-eigene-comic-geschichte-1379/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Zirkuserlebnis für Klein und Groß Familienwerkstatt

Ambito tematico
Famiglia e figli

Descrizione

Beim Familiennachmittag tauchen wir in die bunte Welt der Zirkuskünste ein. Nach dem Einwärmen mit lustigen Spielen werden wir selbst zu Artisten und üben die Koordination beim Jonglieren und Tellerdrehen. Wir versuchen, unser Gleichgewicht auf Rolle, Pedalo, Rola Bola und den Stelzen zu halten. Viel Spaß und Freude machen uns auch einfache Elemente der Erwachsenen-Kind-Akrobatik.

Lasst euch auf ein tolles Zirkusabenteuer ein!

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
05.04.2025

Termine
05.04.2025

Numero giornate corso
1

dalle
14:00

alle
18:00

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti

Hannah Grüner

Costo del corso

35 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

24.03.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zirkuserlebnis-fuer-klein-und-gross-1380/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Jugendliche für das Leben stärken Mentaltraining für das Mittel- und Oberschulalter

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Jugendliche frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings befassen wir uns im Seminar mit folgenden Themen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen (Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw.) und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen
- Methoden und Wege, um Struktur in das eigene Leben zu bekommen
- Eigene Ziele fokussieren, konkrete Schritte der Umsetzung planen, um sie zu erreichen
- Resilienz - die Kraft des Guten, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstmotivation und der eigenen Persönlichkeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für Stressabbau, Gelassenheit und innere Balance

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
22.02.2025

Termine
22.02.2025

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

10.02.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jugendliche-fuer-das-leben-staerken-1373/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Keine Angst vor Konfliktgesprächen

Methoden der Mediation hilfreich im (Arbeits-)Alltag anwenden - Seminar

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Mediation ist eine Methode, bei der eine neutrale Person als Vermittlerin zwischen Konfliktparteien agiert und sie bei der Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie Vereinbarungen unterstützt.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Der beste Konflikt ist jener, der durch eine gütliche Einigung der Beteiligten gelöst werden kann oder erst gar nicht entsteht, weil ein respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Im Rahmen dieses Seminars werden Grundsätze und hilfreiche Methoden vorgestellt und geübt, die eine wertschätzende Gesprächsführung fördern und die Fähigkeit zur Durchführung konstruktiver Konfliktgespräche stärken.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ziel ist, die Teilnehmenden zu ermutigen und zu befähigen, mediative Methoden in ihren täglichen Aktivitäten anzuwenden.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

03.04.2025

Termine

04.04.2025

Numero giornate corso

2

dalle

09:00

alle

17:30

Durata

840 minuti

Descrizione durata

Donnerstag, 3. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Freitag, 4. April 25, 9.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Barbara Wick

Costo del corso

225 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.01.25

Termine per l'iscrizione

26.01.2023

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/keine-angst-vor-konfliktgesprachen-1375/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Eine Insel für 2

Wohlfühlnachmittag für Mutter & Tochter, Oma & Enkelin, Tante & Nichte ...

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Gemeinsam entspannen und die Zeit genießen... Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des Wohlfühls.

Es gibt Tipps und Tricks für die richtige Gesichtspflege sowie eine professionelle Hautberatung. Wir verwöhnen uns gegenseitig mit Gesichtereinigung, Peeling, Maske und Gesichtsmassage und bekommen von der Kursleiterin Informationen zu typ- und altersgerechten Schminkideen und Kosmetikbehandlungen.

Für die Pflege unserer Hände zeigt sie eine Handmassage; kleine Verspannungen können wir bei verschiedenen Übungen auflockern.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

12.10.2024

Termine

12.10.2024

Numero giornate corso

1

dalle

15:00

alle

18:00

Durata

180 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren gemeinsam mit einem weiblichen Erwachsenen

Docenti

Sylvia Weger

Costo del corso

25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

02.10.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/eine-insel-fuer-2-1366/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Märchenhafte Christbaumkugeln

Märchen-Filz-Werkstatt für Familien

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Ziel und Inhalt: Zehn Tage vor Heiligabend vergessen wir den vorweihnachtlichen Trubel und schaffen uns eine Märchen-Filz-Oase der Ruhe. Wir lernen, aus heimischer Schafswolle wunderschönen Christbaumschmuck in der Trockenfilz-Technik zu fertigen. Weihnachtskugeln in allen Farben und fantasiereichen Motiven stimmen uns auf das große Fest ein.

Während des Werkelns hören wir mündlich erzählte Winter- und Weihnachtsmärchen aus aller Welt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

14.12.2024

Termine

14.12.2024

Numero giornate corso

1

dalle

16:00

alle

18:30

Durata

150 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Docenti

Leni Leitgeb



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Rosemarie Mayer



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso
23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

Termine per l'iscrizione
02.12.2024

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/maerchenhafte-christbaumkugeln-1367/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Grafikdesign mit Canva: Ansprechend, einfach und kostenlos ONLINE Seminar

Ambito tematico
Disegno, grafica, scrittura

Descrizione

Bilder und grafische Darstellungen prägen unsere Welt. Ansprechend gestaltete Beiträge finden überall mehr Beachtung, aber gutes Grafikdesign ist eine wahre Kunst. Mit dem richtigen Werkzeug lassen sich heute einfach und intuitiv visuelle Elemente aller Art für soziale Medien und Websites erstellen. Durch unterschiedlichste anpassbare Vorlagen kommen auch Nicht-Grafiker ohne jedes Vorwissen schnell zu hochwertigen Ergebnissen.

Erstelle in Windeseile Header, Cover und Posts, aber auch Illustrationen, Infografiken, Präsentationen, Sticker, Broschüren oder Flyer.

In diesem Kurs lernst du die Basisfunktionen, Werkzeuge und Layouts des kostenlosen Browsertools „Canva“ kennen. Du übst einfache Bildbearbeitung mit Canva, das Arbeiten mit Stock-Fotos, Grafik-Elementen, eigenem und fremdem Material und entdeckst versteckte Features. Es gibt Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten. Auch hast du Gelegenheit für die Erprobung verschiedener Designs an eigenen kleinen Projekten.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
08.11.2024	08.11.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:30	420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

«waveCourseaddress.citylt»
«address»

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Barbara Weidmann-Lainer

Costo del corso

135 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

30.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/grafikdesign-mit-canva-ansprechend-einfach-und-kostenlos-1363/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Canva: Videos einfach und gratis produzieren

ONLINE Seminar

Ambito tematico

Cinema, fotografia, video

Descrizione

Videoproduktion muss nicht kompliziert und teuer sein! Canva ist ein überaus beliebtes Online-Werkzeug für Grafikdesign aller Art. Seine abertausend Vorlagen lassen sich auch ganz hervorragend zum Gestalten toller Videos nutzen: Storys und Reels, Kurzfilme, Musik-Clips, Erklärvideos und Tutorials, Trickvideos oder Stop-Motion-Animationen - die Möglichkeiten sind vielfältig.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Filmchen aus selbst gedrehtem Material oder mit Videos aus der Canva-Datenbank. Mit gezielten Texteinblendungen, Grafiken und Animationen. Mit und ohne Musik oder Sprachaufnahmen. Alleine oder im Team. Aber immer kinderleicht und hochprofessionell.

Alle im Kurs gezeigten Tipps und Tricks sind mit der Gratisversion von Canva möglich.

Es wird das Videokonferenzprogramm Zoom verwendet.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

17.01.2025

Termine

17.01.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

«waveCourseaddress.citylt»
«address»

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Barbara Weidmann-Lainer

Costo del corso

135 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

10.01.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/canva-videos-einfach-und-gratis-produzieren-1364/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Wohlfühlzeit für die ganze Familie

Ambito tematico

Famiglia e figli

Descrizione

Wir erlernen eine einfache Rücken-, Hand- und Gesichtsmassage und dürfen sie gleich bei uns gegenseitig ausprobieren. Dabei werden ätherische Duftöle verwendet.

Mit Klangschalen begeben wir uns auf eine Fantasiereise durch den Körper. Sie bewirkt tiefe Entspannung und innere Harmonie, bedeutet Zeit für Ruhe und Geborgenheit. Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst stärken wir Körper, Geist und Seele.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

01.02.2025

Termine

01.02.2025

Numero giornate corso

1

dalle

10:00

alle

12:00

Durata

120 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti

Sylvia Weger

Costo del corso

18 € Kursbeitrag inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione

22.01.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wohlfuehlzeit-fuer-die-ganze-familie-1377/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Social Media Marketing Grundkurs

Ambito tematico

Mass-Media, pedagogia dell'audiovisivo

Descrizione

- Introduzione in die Social Media-Landschaft: Ein Überblick über die verschiedenen Plattformen und ihre spezifischen Vorteile für Unternehmen.
- Aktuelle Nutzerzahlen und Trends: Entdecken Sie, wie sich das Nutzerverhalten auf den verschiedenen Plattformen entwickelt und wie Sie diese Erkenntnisse für Ihr Unternehmen nutzen können.
- Social Media-Strategie: Grundlagen zum Aufbau einer effektiven Social Media-Strategie.
- Content-Erstellung und -Management: Tipps und Techniken für die Erstellung ansprechender Inhalte und deren Management über verschiedene Kanäle.

- Einblick in Algorithmen und Analysetools: Verstehen Sie, wie Algorithmen auf verschiedenen Plattformen arbeiten und wie Analysetools Ihnen helfen können, Ihre Social Media-Präsenz zu optimieren.

Besonderes Angebot: Zusätzlich zum dreistündigen Kurs ist ein persönliches Einzelcoaching von einer Stunde mit der Referentin inbegriffen. Diese findet online statt. Der Beratungstermin wird noch gemeinsam mit dem Teilnehmer festgelegt.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
22.05.2024

Termine
22.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
08:30

alle
12:30

Durata
240 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Sarah Schrentewein

Costo del corso

92 € hds+EbK-Mitglieder

Termine per l'iscrizione

21.05.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

hds weiterbildung

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Ambito tematico

EDP e informatica

Descrizione

- Grundlagen und Möglichkeiten
- Wichtige Bildgenerierungstools
- Prompting

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
23.05.2024	23.05.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:00	480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti

Tatjana Finger

Costo del corso

100 € Nicht - Mitglieder

Termine per l'iscrizione

22.05.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

hdsWeiterbildung .

Tel.

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

127 € EbK-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. 0471/310325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Das Fundbuch: Intensiv-er-leben Einführung in die kreative Biografiearbeit - ONLINE KURS

Ambito tematico
Disegno, grafica, scrittura

Descrizione

„Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,“ dichtete einst Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht über die Stufen des Lebens. In diesem Online Kurs wollen wir uns an zwei Wochenenden mit unserem Fundbuch dem Zauber der Anfänge widmen. Das Konzept wird vorgestellt und ermöglicht Dir einen neuen Blick auf Biografisches. Was hat Dich begleitet und geprägt? Wo komme ich her? Wo stehe ich heute? Und wo will ich eigentlich hin?

Unter Anleitung erstellen wir gemeinsam farbenprächtige Seiten, die spielerisch Vergangenes mit Deinen Zukunftsvisionen verweben. Wir verarbeiten Fundstücke aller Art, wie Fotos, Postkarten, Zeitungsausschnitte, Briefe und Notizen und erweitern dabei unseren Spielraum, mit Erlebtem umzugehen. Du wirst collagieren, malen, schreiben, falten und schließlich mit einem reichen Schatz an Gestaltungsideen ausgestattet sein.

Dein persönliches Fundbuch wird damit mehr sein als ein reines Text-Tagebuch. Hier reflektierst du mit Hirn und Hand und intensivierst Deine Wahrnehmung im Alltag. Du entdeckst die Freude am kleinen Feinen.

Die Kursleiterin schickt Dir vorab eine Materialliste, an der Du Dich orientieren kannst, mit Vorschlägen für Farben, Klebstoff und dem spiralgebundenen Skizzen-Fundbuch.

Links zu Fundbuch-Filmen:

https://youtu.be/A3QjSSRCJNg?si=SZOwcYo_2_8EOx_7

<https://youtu.be/fN4xtSgkZ38?si=iS7XUUu3aC3K2wGy>

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
26.10.2024

Termine
10.11.2024

Numero giornate corso
16

dalle
10:00

alle
14:00

Durata
960 minuti

Descrizione durata

Modul 1:

Samstag, 26. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Modul 2:

Samstag, 9. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 10. November 24, 10.00 – 14.00 Uhr

Luogo

«waveCourseaddress.citylt»

«address»

Destinatari

Alle an Biografiearbeit Interessierten

Docenti

Anke Mühlig

Costo del corso

250 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

11.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-fundbuch-intensiv-er-leben-1360/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Jin Shin Jyutsu: Energieströme harmonisieren Seminar

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen wirst du Energieströme harmonisieren. Dabei gehen wir nach dem Textbuch 1 von Mary Burmeister vor. Der Hauptzentralstrom versorgt den ganzen Körper mit Energie. Diese einfache Sequenz eignet sich wunderbar für den Einstieg in die Selbsthilfe. Außerdem lernst du drei Organströme kennen: den Blasen-, den Milz- und den Magenstrom. Im Wechsel von Praxis und Theorie wirst du lernen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Kurs ist für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.10.2024

Termine
12.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
15:00

alle
17:30

Durata
720 minuti

Descrizione durata

Freitag, 11. Oktober 24, 15.00 – 18.30 und 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 24, 9.00 - 12.30 und 14.00 – 17.30 Uhr

Luogo

Destinatari
Alle Interessierten

Docenti
Sabine Bampi

Costo del corso
180 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione
30.09.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-energiestroeme-harmonisieren-1356/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

KI Seminarreihe: Modul 2 Prompt-Engineering

Ambito tematico
Internet e nuove tecnologie

Descrizione

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Bei Besuch aller Module Sie einen Rabatt von 10 % auf den Kurspreis.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

09.08.2024

Termine

09.08.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:00

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Tatjana Finger

Costo del corso

234 €

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
05.08.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Du und ich: Wie begegne ich Kindern und Jugendlichen? Seminar

Ambito tematico
Attività per bambini e giovani

Descrizione

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen baut auf Beziehungen auf. Jede pädagogische Interaktion lebt dabei von der Begegnung zwischen zwei oder mehreren Menschen. In diesem Seminar beginnt unsere Reise beim „Du“: Beim Kind, Jugendlichen, bei der Schülerin oder dem Klienten. Anhand von Theorie und Fallbeispielen der Teilnehmenden betrachten wir die verschiedenen Rollen, die Kinder und Jugendliche zu füllen versuchen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, familiäre Bindungen und systemische Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Sie bestimmen das Handeln eines Menschen maßgeblich. Denn nur wen ich verstehe, kann ich fördern und fordern.

Im nächsten Teil wenden wir uns dem „Ich“ zu: Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in die Arbeit einbringen? Durch welche Brille schaue ich auf die Menschen um mich? Welche Haltungen erleichtern meine Arbeit, welche Fallen muss ich umgehen? Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Welcher Anteil in mir reagiert, wenn ich es z. B. mit aggressiven Jugendlichen zu tun habe?

Im Seminar versuchen wir, Mittel und Wege aufzuzeigen, um unseren Arbeitsalltag sinnerfüllt und immer mehr mit freudiger Gelassenheit zu erleben.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
11.11.2024

Termine
11.11.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:30

Durata
420 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

(Sozial)Pädagog/innen, Sozialassistent/innen, Erzieher/innen, Mitarbeiter/innen der Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit, Multiplikator/innen aus pädagogischen und sozialen Berufen & Interessierte, Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten

Docenti

Klaus Obexer

Costo del corso

108 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione

28.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/du-und-ich-wie-begegne-ich-kindern-und-jugendlichen-1361/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Yoga

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Vuoi iniziare la giornata a contatto con la natura? Lo Yoga del risveglio ti permette di risvegliare con calma e consapevolmente la tua mente e il tuo corpo e di attivarti grazie a tecniche di respiro e movimenti guidati. Così da affrontare una nuova giornata in modo sereno e consapevole.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
20.06.2024	11.07.2024	4
dalle	alle	Durata
07:10	08:10	240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Debora Costa

Costo del corso

44 €

Termine per l'iscrizione

20.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Bereit für die Schule?

ONLINE Infoabend für Eltern von Kindern bis 5 Jahren

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Manchmal ist nicht klar, ob ein Kindergartenkind für die Schule bereit ist. Dies betrifft vor allem Kinder, die spät im Jahr Geburtstag haben.

Eltern machen sich vor diesem wichtigen Schritt im Leben ihres Kindes häufig diese Gedanken:

- Ist es besser noch ein Jahr zu warten?



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

- Bringt mein Kind die nötigen Voraussetzungen für die Schule mit?
- Ist mein Kind mit den Inhalten überfordert?
- Wie sieht es emotional aus?

Bei diesem Infoabend sprechen wir über die Voraussetzungen, die ein Kind beim Schuleintritt haben sollte, über Vorläuferfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens und worauf noch geachtet werden sollte.

Es wird das Videokonferenzprogramm zoom verwendet.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

18.10.2024

Termine

18.10.2024

Numero giornate corso

1

dalle

18:00

alle

19:30

Durata

90 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

«waveCourseaddress.cityIt»

«address»

Destinatari

Eltern von Kindern bis 5 Jahren und Interessierte

Docenti

Carla Maria Felderer

Costo del corso

12 € inkl. 22% MwSt.

Termine per l'iscrizione

14.10.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/bereit-fuer-die-schule-1359/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht

Tel. +39 0472 279923

Email bildung@jukas.net

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kinder für das Leben stärken Mentaltraining für das Kindergarten- und Grundschulalter

Ambito tematico

Attività per bambini e giovani

Descrizione

Im Kindesalter wird der Grundstein für alle späteren Entwicklungen gelegt. Indem Kinder frühzeitig lernen, wie sie sich mental und emotional stärken können, entwickeln sie für die Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen eine stabile Basis.

Mit Hilfe von konkreten praktischen Tipps des mentalen Trainings werden wir uns im Seminar mit folgenden Themen befassen:

- Was ist Mentaltraining und wie funktioniert es?
- Lernen mit Hilfe von Mentaltechniken: Verschiedene gehirngerechte Lern- und Arbeitstechniken
- Resilienz - die Kraft des Guten: Anhand von verschiedenen Übungen mehr Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Sicherheit erlangen; Abbau von Blockaden und Ängsten
- Konzentrations- und Entspannungsübungen für den Alltag: Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen Stress besser bewältigen und zu mehr Sammlung und Aufmerksamkeit kommen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

25.01.2025

Termine

25.01.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

420 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Cordula Oberhuber

Costo del corso

85 € inkl. 22% Mwst.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
13.01.2025

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/kinder-fuer-das-leben-staerken-1355/>

Persona da contattare
Angelika Mahlknacht
Tel. +39 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Sitzen ist das neue Rauchen! Bringe Bewegung in deinen Büroalltag!

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Vom Autositz direkt auf den Bürostuhl. Für viele von uns ist dies der Alltag.

Stundenlanges Sitzen ist ungesund und führt zu einem trägen Blutkreislauf, zu schlechter Nährstoffversorgung und macht zudem hungrig.

Schon kleine Bewegungseinheiten können hilfreich sein. Wer sich bei der Arbeit genügend bewegt, kann Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
25.05.2024

Termine
25.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
12:00

Durata
180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari
Erwachsene allgemein



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Christian Zöschg

Costo del corso
35 €

Termine per l'iscrizione
25.05.2024

Agenzia/Ente
Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Seminar - Buch II Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen - Buch II

ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht brauchen – geistig, seelisch und körperlich – liegt in uns. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden wir im Selbsthilfekurs II die „Sicherheits – Energieschlösser“ harmonisieren. Wir besprechen die Lage der 26 Energieschlösser und dessen spannende Bedeutung.

Du erhältst im Kurs Anleitungen wie schnell mit einem Griff Linderung passiert.

Im Wechsel von Praxis und Theorie werden wir Zugang schaffen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs für alle Interessierte geeignet. Jederzeit kann bei jeder Einheit begonnen werden.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
07.06.2024	08.06.2024	2
dalle	alle	Durata
14:00	18:30	780 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Sabine Bampi

Costo del corso

180 €

Termine per l'iscrizione

07.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Zertifikatslehrgang Biografiearbeit

Qualifizierung zur Trainerin / zum Trainer für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

Ambito tematico

Pedagogia e Educazione degli adulti

Descrizione

Biografiearbeit: ressourcenorientiert – kreativ – ermutigend

Biografiearbeit stellt den Menschen und sein Leben in den Mittelpunkt. Biografiearbeit regt das Erinnern an, deckt Ressourcen auf und ermutigt zu einem selbstbestimmten Leben. Sie schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden und schafft einen lebendigen Kontakt der Teilnehmenden untereinander. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter und ist in



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

unterschiedlichsten Arbeitsfeldern einsetzbar. Ihr Ziel ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Biografiearbeit: kennenlernen – ausprobieren – reflektieren

In der Fortbildung lernst du Biografiearbeit kennen. Du befasst dich mit deiner eigenen Lebensgeschichte und lässt dich von den Lebensgeschichten anderer beschenken. Du erlebst, wie Biografiearbeit wirkt und erfährst, wie du biografische Angebote planst und anleitest. Durch Impulsvorträge und Gespräche in der Großgruppe, in Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit erhältst du eine Fülle von Anregungen und erweiterst so deine methodische Kompetenz.

Du führst ein eigenes Praxisprojekt durch, das du möglichst nach dem 2. Modul einplanst.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

02.04.2025

Termine

11.10.2025

Numero giornate corso

12

dalle

00:00

alle

00:00

Durata

2460 minuti

Descrizione durata

1. Modul: 02.04.25, 15.00 Uhr – 05.04.25, 15.00 Uhr
2. Modul online: 08.05.25, 9.00 Uhr – 10.05.25, 14.00 Uhr
3. Modul online: 05.06.25, 9.00 Uhr – 07.06.25, 14.00 Uhr
4. Modul: 09.10.25, 15.00 Uhr – 11.10.25, 15.00 Uhr

Luogo

Brunogasse 2

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Susanne Hölzl

Sylvie Dellemann

Sabine Sautter

Costo del corso

800 € 1. Rate innerhalb 19.03.2025

Termine per l'iscrizione

19.03.2025



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/zertifikatslehrgang-biografiearbeit-1354/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknecht
Tel. +390472 279923
Email bildung@jukas.net

Jin Shin Jyutsu: Strömen Praxistag

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen (auch Strömen genannt), kannst du deine Lebensenergie harmonisieren. Achtsam strömen wir uns an diesem Tag in kleinen Gruppen gegenseitig. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Blockierte Lebensenergie kann wieder gelöst werden - die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Beim Praxistag kannst du diese Lebenskunst kennenlernen und für zu Hause wertvolle Strömanleitungen mitnehmen.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

07.12.2024

Termine

07.12.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Sabine Bampi



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

99 € Frühbucherpreis bei Anmeldung samt Einzahlung bis 15.09.24

Termine per l'iscrizione

25.11.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/jin-shin-jyutsu-stroemen-1357/>

Persona da contattare

Angelika Mahlknacht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

WuXing Fünf-Elemente QiGong Zentrierung und Balance für Körper, Seele und Geist. Seminar

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

QiGong ist eine über 4.000 Jahre alte aus China stammende Praxis, bei der es darum geht, physisches, emotionales und mentales Wohlergehen zu fördern. Sie schafft eine Balance in uns, wirkt gesundheitsfördernd auf unser aktives Nervensystem und senkt das Stress-Niveau. Zahlreiche Studien bestätigen positive Wirkungen von QiGong auf Atmung und andere vegetative Funktionen sowie auf Beschwerden im Bewegungsapparat.

Trotz seiner Sanftheit ist QiGong ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Hingabe, Wahrnehmung, Beobachten, Lauschen und fließen lassen spielen eine wichtige Rolle. QiGong ist individuell - so wie jeder Mensch ein einzigartiges Energie- und Bewegungsmuster hat. Es wird keine „starre Technik“ vermittelt, sondern der Individualität Raum gegeben.

QiGong hat mittlerweile Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten und wird u.a. zur Prävention, Therapie und Regeneration bei Stressfolgeerkrankungen, Depression und Burnout eingesetzt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

11.01.2025

Termine

11.01.2025

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

390 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Destinatari

Alle Interessierten

Docenti

Peter |||KOMPRIPIOTR|||Holzknecht

Costo del corso

120 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

20.12.2024

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/wuxing-fuenf-elemente-qigong-1358/>

Persona da contattare

Angelika Mahlkecht
Tel. 0039 0472 279923
Email bildung@jukas.net

Yoga

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Lo stress quotidiano può essere un cattivo compagno per la nostra salute. Lo yoga, grazie ai suoi movimenti ciclici e le tecniche di respiro profondo aiuta a trovare di nuovo la propria calma interna e il proprio equilibrio fisico e psichico.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
20.06.2024

Termine
11.07.2024

Numero giornate corso
4

dalle
12:40

alle
13:40

Durata
240 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstr. 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Debora Costa

Costo del corso

44 €

Termine per l'iscrizione

20.06.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

KI Seminarreihe: Modul 1 Grundlagen Künstliche Intelligenz

Ambito tematico

Internet e nuove tecnologie

Descrizione

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit dieser zukunftsweisenden Seminarreihe. Künstliche Intelligenz revolutioniert nicht nur die Art und Weise, wie wir Technologie nutzen, sondern prägt auch maßgeblich die Zukunft verschiedenster Branchen.



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Egal, ob Sie aus der Technikbranche kommen, Unternehmer sind oder einfach Ihr Verständnis für diese zukunftsweisende Technologie vertiefen möchten – diese Seminarreihe bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und ihre Auswirkungen auf unsere täglichen Aktivitäten und die Art und Weise, wie wir in Zukunft arbeiten werden.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Modul 1:

Grundlagen Künstliche Intelligenz

Einführung und Grundlagen

Machine Learning und Deep Learning

Überblick Anwendungen und Tools

Weitere Module dieser Seminarreihe sind:

Modul 2: Prompt-Engineering

ChatGPT und andere Sprachmodelle effizient nutzen

Wie optimiert man die Eingabeaufforderungen

Praktische Anwendungen und Übungen

Modul 3: ChatGPT – erweiterte Anwendungsmöglichkeiten

Unterschied GPT 3.5 vs 4.0

PlugIns effizient nutzen

Erweiterte Datenanalyse mit ChatGPT

Der Code-Interpreter und seine Möglichkeiten

Modul 4: Bildgenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Grundlagen und Möglichkeiten

Wichtige Bildgenerierungstools

Prompting

Modul 5: Videogenerierung und Bearbeitung mit Hilfe von künstlicher Intelligenz

Was ist heute bereits möglich

Vorstellung wichtiger Tools

Praktische Anwendungen und Beispiele

Modul 6: Künstliche Intelligenz im Online-Marketing



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Praktisches Modul in welchem Tools und Anregungen speziell für den Einsatz von künstlicher Intelligenz im Online Marketing gegeben werden

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

08.08.2024

Termine

08.08.2024

Numero giornate corso

1

dalle

09:00

alle

16:00

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Ortweinstraße 6

Destinatari

Erwachsene allgemein

Docenti

Tatjana Finger

Costo del corso

234 €

Termine per l'iscrizione

05.08.2024

Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email