



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione

-

Lingua d'offerta

Inizio

06.09.2024

Termine

21.06.2025

Numero giornate corso

0

dalle

08:00

alle

16:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Berufsbildungszentrum Ch. J. Tschuggmall, Brixen

Destinatari

Absolventinnen und Absolventen von Oberschulen oder vierjährigen Berufsfach

Docenti

- Fachreferent*in

Costo del corso

800 €

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

Scuola professionale provinciale per il commercio, l'artigianato e l'industria "Chr. J. Tschuggmall", Bressanone

Pagina del corso

<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10563>

Persona da contattare

TBD -

Tel.

Email [Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it](mailto>Weiterbildung.Tschuggmall@schule.suedtirol.it)



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Cordula Oberhuber

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

85 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione

10.02.2025

Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianenum

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.

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.

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

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Ambito tematico

Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Lingua d'offerta

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
21.10.2024

Termine
22.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
08:30

alle
17:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Arbeitnehmer%innen

Docenti
Andreas Moser

Costo del corso
1 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Scuola professionale provinciale per
l'industria e l'artigianato, Bolzano

Pagina del corso
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10353>

Persona da contattare
TBD -
Tel.
Email weiterbildung@berufsschule.bz

Ambito tematico
Apprendimento, orientamento professionale

Descrizione
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Lingua d'offerta

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
15.10.2024

Termine
16.10.2024

Numero giornate corso
0

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari
Beschäftigte in der IT

Docenti
Egon Pramstrahler

Costo del corso
90 €

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
Scuola professionale provinciale per
l'industria e l'artigianato, Bolzano

Pagina del corso
<https://app1.civis.bz.it/auth-sfsf-citizen.aspx?destUrl=10086>

Persona da contattare
TBD -
Tel.
Email weiterbildung@berufsschule.bz