



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](mailto: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

Ingrid Fischnaller  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto: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.retecvica.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  
90 € inkl. 22% Mwst.

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](mailto: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](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Sylvia Weger

Costo del corso  
25 € inkl. 22% Mwst. pro Person

Termine per l'iscrizione  
02.10.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

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

Persona da contattare  
Angelika Mahlkecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto: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  
-



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

Leni Leitgeb

Rosemarie Mayer

## Costo del corso

23 € Kursbeitrag pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

02.12.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeuum

## Pagina del corso

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

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +390472 279923

Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
01.02.2025	01.02.2025	1
dalle	alle	Durata
10:00	12:00	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

### 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](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung. Mit diesem 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](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Persona da contattare  
hdsweiterbildung .  
Tel. 0471/310325  
Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Pagina del corso  
-