



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## 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  
-

### 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

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](mailto:bildung@jukas.net)

## Sexualität im Alter

Ambito tematico  
Persona e relazioni

### Descrizione

Gesundheitliche Probleme und andere altersbedingte Einschränkungen können Partnerschaft und Sexualität beeinflussen. Mit einem Blick auf die weibliche und männliche Anatomie stellen wir uns folgende Fragen: Wie verändert sich das Sexualverhalten und -empfinden mit zunehmendem Alter? Welche Möglichkeiten bieten sich, um ein würdevolles Lustempfinden zu erhalten oder eventuell neu zu entdecken? Welche Tabus und Heimlichkeiten können wir brechen und richtigstellen?

Das Seminar richtet sich an all jene, die beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, aber auch an alle, die gute Aufklärung wünschen.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
14.03.2025

Termine  
14.03.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
12:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Alle Interessierten



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti  
Renate Höllmüller

Costo del corso  
60 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
28.02.2025

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianenum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sexualitaet-im-alter-1374/>

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

## Erste Hilfe für die Seele

Grundwissen zu psychischen Erkrankungen sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen.

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

Descrizione  
Was tun, wenn die Seele in Not ist?

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Im Seminar „Erste Hilfe für die Seele“ werden von dafür geschulten Instruktor:innen in insgesamt 12 Stunden (exkl. Pausen) Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt. Sie erhalten Basiswissen zu psychischer Gesundheit und Krankheit, lernen Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen). Erste Hilfe bei Krisensituationen wird im Verlauf des Seminars ebenso besprochen und geübt, wie die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Gemeinsame Übungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der theoretischen Wissensvermittlung fester Bestandteil des Seminars. Zusätzlich wird besprochen, was Sie selbst für Ihre psychische Gesundheit tun können.



## Corsi & Percorsi

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

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

Im Seminarpreis sind ein hochwertiges, mehr als 300 Seiten umfassendes Handbuch sowie die Teilnahmebestätigung enthalten (mind. 80% Anwesenheit). Es gibt auch die Möglichkeit, nach einer zusätzlichen Wissensüberprüfung (Multiple-Choice-Fragen), ein Ersthelfer/-innen-Zertifikat zu erhalten.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit pro mente Austria angeboten. Die Seminarinhalte basieren auf dem lizenzierten Programm "Mental Health First Aid" von MHFA Australia. Es ist evidenzbasiert und gehört in Inhalt und Wirkung zu den international am besten beforschten und belegten Gesundheitsprogrammen im psychischen Bereich. Besuchen Sie [www.mhfainternational.org](http://www.mhfainternational.org) für weitere Informationen.

## Zum Nachhören:

In der Sendung "Moment" auf Ö1 erzählen 2 Teilnehmer:innen, was sie im Seminar gelernt haben. Auch PDoz. Dr. Günter Klug, Psychiater & Psychotherapeut, Vizepräsident pro mente Austria kommt zu Wort und erläutert, worum es bei der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit geht: <https://www.erstehilfefuerdieselee.at/wp-content/uploads/2022/04/MOM-220316-Moment.mp3>

## Zum ECM-Folder

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

22.11.2024

### Termine

23.11.2024

### Numero giornate corso

0

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

960 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Stiftstraße 1

## Destinatari

Das Seminar richtet sich an interessierte Privatpersonen ebenso wie an Firm

## Docenti

Tobias Heinzle

## Costo del corso

200 € Teilnahmebeitrag inkl. Buch zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Mutter sein, Geliebte bleiben – geht das?

### Praxisseminar

Ambito tematico  
Persona e relazioni

#### Descrizione

Wie wir unsere weibliche Sexualität neu kennenlernen können, was sich durch eine Geburt verändert und wo vielleicht Stolpersteine liegen: Das und noch mehr erfährst du in diesem Seminar.

Es gibt Informationen zur weiblichen Lust - warum wir fühlen, wie wir fühlen - zur weiblichen Anatomie, zu möglichen Blockaden unseres Lustempfindens, sowie jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
30.11.2024

Termine  
30.11.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
12:00

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari  
Mütter und alle Interessierten

Docenti  
Renate Höllmüller



Corsi & Percorsi  
[corsielpercorsi.retecivica.bz.it](https://corsielpercorsi.retecivica.bz.it)

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

**Costo del corso**  
45 € inkl. 22% Mwst.

**Termine per l'iscrizione**  
18.11.2024

**Agenzia/Ente**  
Jugendhaus Kassianeuum

**Pagina del corso**  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/mutter-sein-geliebte-bleiben-geht-das-1362/>

**Persona da contattare**  
Angelika Mahlknecht  
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.

**Lingua d'offerta**  
Tedesco



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

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

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 Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## Ehevorbereitung

Ambito tematico  
Persona e relazioni

Descrizione  
Vor dem Hintergrund, eine verbindliche Lebensentscheidung zu treffen und „in der Kirche“ zu heiraten, bietet die Ehevorbereitung Zeit zum Innehalten, Impulse für die Beziehung, Raum zu Reflexion und Motivation und Zeit für die Beziehung.

Lingua d'offerta  
Tedesco



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

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

Inizio  
13.09.2024

Termine  
15.09.2024

Numero giornate corso  
0

dalle  
00:00

alle  
00:00

Durata  
900 minuti

### Descrizione durata

<br />FR 13.09. - SO 15.09.2024<br />Kurszeiten<br />FR 16 - 22 Uhr<br />SA 9 - 17.30 Uhr<br />SO 9 - 12 Uhr

### Luogo

### Destinatari

Paare

### Docenti

Julian Stuefer

Elisabeth Hickmann

Johann Parigger

Thomas Hickmann

### Costo del corso

140 € pro Paar inklusive Abendessen am Freitag

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

### Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ehevorbereitung/30-15792.html>

### Persona da contattare

Tel.

Email





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Meine eigene Comic-Geschichte

### Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Famiglia e figli

#### 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



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

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

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

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)

## Kompaktfortbildung: Coaching & kommunikative Kompetenz 2 4 Tage Intensivtraining

### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

### Descrizione

Kompaktseminar 2 - 4 Tage Intensivtraining

Grundvoraussetzung ist die eigene innere Haltung zum Umgang mit Menschen. Das Kompaktseminar beruht auf den Grundsätzen des humanistischen Weltbildes, was in diesem Fall bedeutet, dass wir als Coaches unsere Gesprächspartner:innen und Klient:innen begleiten und ihnen keine fertigen Rezepte und Lösungen präsentieren. Dazu kommen die Methoden, Techniken und Tools, die im Coaching eingesetzt werden, um genau das zu erreichen: den Klient:innen ermöglichen, an ihre eigenen Ressourcen, Bedürfnisse, Ideen und Vorstellungen zu gelangen.

Dabei arbeiten und üben wir u.a. mit der

- Transaktionsanalyse: Wer spricht hier eigentlich wirklich? Ein erwachsener Mensch oder vielleicht eher ein rebellisches Kind oder ein kontrollierender Elternteil? Wir tragen viele Aspekte in uns, wichtig in der Kommunikation ist es, sich dessen bewusst zu sein und gegebenenfalls aus gewohnten Mustern heraustreten zu können.
- NLP (Neurolinguistische Programmierung): Aus diesem Werkzeugkasten werden wir uns besonders mit der sogenannten Timeline und dem „Magischen Kreis“ beschäftigen - 2 ausgezeichnete Tools für die Verwendung im Coaching.
- Giraffensprache nach dem Konzept von M. Rosenberg: gibt viele Anregungen zum konstruktiven Miteinander. In diesem Modul werden wir uns besonders mit den Beobachtungen und Interpretationen beschäftigen.
- Coaching Tool: Der Bus. Arbeiten mit einer Metapher als eine Möglichkeit der Reflexion und der Neuausrichtung.
- Ausgewählte Entspannungs- und Aktivierungsübungen unterstützen die Fähigkeit sich selbst und seine Klient:innen in einen guten Zustand zu bringen.



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

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

- Krisenintervention: Was tun, wenn ich nicht mehr weiter weiß?

Das Intensiv-Kompaktseminar richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen, die Klient:innen und Mitarbeiter:innen in ihrer Entwicklung kompetent begleiten und unterstützen möchten sowie an Interessierte.

Das Intensiv-Kompaktseminar 2 ergänzt das Intensiv-Kompaktseminar 1. Es steht aber für sich und kann auch unabhängig von Teil 1 absolviert werden bzw. in weiterer Folge dadurch ergänzt werden.

Intensiv-Kompaktseminar 1

19.06. -22.06.2024

ECM-Punkte: 38,4

Zum ECM-Folder

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
06.11.2024

Termine  
09.11.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
09:00

alle  
16:00

Durata  
1696 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari  
Alle Interessierte

Docenti  
Jakoba Blechschmied

Costo del corso  
650 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

Agenzia/Ente  
Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Ambito tematico  
Università Popolare Integrata IVHS

### Descrizione

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
02.08.2024

Termine  
04.08.2024

Numero giornate corso  
3

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
1320 minuti

Descrizione durata

Luogo

Salernstraße 26

Destinatari  
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Docenti  
Daniela Frötscher



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso  
198 € Elternteil mit Kind

Termine per l'iscrizione  
05.07.2024

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Pagina del corso  
-

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Bewegter Alltag - Erleben und Lernen mit allen Sinnen In Zusammenarbeit mit AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung

Ambito tematico  
Università Popolare Integrata IVHS

### Descrizione

In dieser Woche erleben und lernen die Kinder mit Down-Syndrom, gemeinsam mit ihren Geschwistern und Eltern, wie Bewegung und Lernen im Alltag eingebaut werden können. Dabei erfahren sie mit allen Sinnen, in Bewegung, im Spiel und handlungsorientiert Grob- und Feinmotorik, sowie lebenspraktische Fertigkeiten. In den Lernräumen, der Turnhalle und im Freien in der Natur wird in dieser Woche in Salern erlebt, ausprobiert, geübt und gemeinsam gespielt. Dabei wird es genug Zeit für Entspannung, Elterngespräche und freies Spiel geben.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
02.08.2024

Termine  
04.08.2024

Numero giornate corso  
3

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
1320 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Salernstraße 26

Destinatari  
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Docenti

Claudia Profanter

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Costo del corso

198 € Elternteil mit Kind

## Termine per l'iscrizione

05.07.2024

## Agenzia/Ente

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Speck und Wein

## Fortbildung

### Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

### Descrizione

Speck und Wein eine Kombination, die mittlerweile sehr bekannt ist. An diesem Abend können Sie ihren Horizont erweitern und die Symbiose verschiedener Specksorten mit Rotweinen sowie Weißweinen aus Südtirol, bei einer ausführlichen Verkostung, beurteilen. Tauchen Sie ein in verschiedenste Kombinationen von Südtiroler Speck g.g.A. und Südtiroler Weinen!

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

03.10.2024

### Termine

03.10.2024

### Numero giornate corso

0

### dalle

18:30

### alle

21:30

### Durata

180 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Stiftstraße 1



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

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

## Destinatari

Einsteiger, Speckliebhaber, Weinliebhaber

## Docenti

Paolo Tezzele

## Costo del corso

59 € Teilnahmebeitrag

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# 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 bewussten 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.





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Costo del corso  
90 € inkl. 22% Mwst.

Termine per l'iscrizione  
02.12.2024

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianum

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

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  
Familia e figli

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





## Corsi & Percorsi

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

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

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

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Engel, Märchenfiguren und Fabelwesen Mal-Werkstatt für Familien

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

In dieser Werkstatt lassen kleine und große Künstler wahre Kunstwerke entstehen. Wir tragen Fantasiewesen (Engel, Feen, Meerjungfrauen, Märchenfiguren, Fabelwesen wie z.B. Einhörner) auf Holzplatten auf, malen sie aus und dekorieren sie mit Stoffen, Federn, Muscheln, Knöpfen, Glitter, Steinchen, Tapetenresten und anderen Schätzen. Es werden vorbereitete Zeichenvorlagen bereitgestellt (Gesichter, Körper, Flügel, Häuser, Schlösser, Bäume, Blumen...), um abgepaust oder aufgeklebt zu werden. So entstehen tolle Bilder als Geschenksideen oder für zu Hause.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
07.12.2024

Termine  
07.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:30

alle  
17:30

Durata  
180 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Tanten, Paten, Patinnen..., Kinder ab 7 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Onkeln

Docenti  
Alexia Gietl

### Costo del corso

15 € ab 3 Personen pro Person

Termine per l'iscrizione  
25.11.2024



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/engel-maerchenfiguren-und-fabelwesen-1418/>

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

## Gesunde Snacks für zwischendurch Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Familia e figli

### Descrizione

Gemeinsam zaubern wir leckere Jausen aus frischen und natürlichen Zutaten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch den Körper erfreuen: Ob Häppchen, Energiekugeln, Aufstriche... Wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders wichtig ist uns das Thema "Wohlfühlkörper". Wir erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit positiv beeinflusst.

Die Rezepte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich perfekt für kleine Snacks für zwischendurch.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
12.04.2025

Termine  
12.04.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:00

alle  
18:00

Durata  
240 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Brunogasse 2

### Destinatari

Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen, Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti  
Birgit Prast



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### Costo del corso

45 € pro Person inkl. 22% Mwst. und Lebensmittelspesen

### Termine per l'iscrizione

31.03.2025

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianeum

### Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/gesunde-snacks-fuer-zwischendurch-1388/>

### Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

### 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

### Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianum

### 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)

## 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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Rosemarie Mayer

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](mailto:bildung@jukas.net)

**Rio Abierto: Spezialisierung für Trainer\*innen in Ausbildung**  
Thema: Von der mechanischen Persönlichkeit zum lebendigen Sein.

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia



## Corsi & Percorsi

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

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

## Descrizione

Ziel von Rio Abierto ist es, über Musik und Bewegung sich selbst näher zu kommen und zwischenmenschliche Begegnung auf grundlegende Weise zu fördern und zu ermöglichen. Es ist eine Möglichkeit, Kontemplation in Aktion zu üben.

## Lingua d'offerta

Tedesco

## Inizio

11.07.2024

## Termine

12.07.2024

## Numero giornate corso

0

## dalle

00:00

## alle

00:00

## Durata

795 minuti

## Descrizione durata

<br />DO 11.07. - FR 12.07.2024<br />Kurszeiten<br />DO 9 - 19 Uhr<br />FR 9 - 14 Uhr

## Luogo

## Destinatari

Interessierte, Trainer/innen

## Docenti

Viviana Britos

## Costo del corso

90 €

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

## Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-spezialworkshop-f%C3%BCr-trainer-innen-in-ausbildung/33-19161.html>

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Rio Abierto: Fachgruppen für Trainer\*innen

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Arbeitsgruppen mit verschiedenen TrainerInnen aus dem In- und Ausland: Wohin geht der Weg und welches ist der leuchtende Kern, der wegweisende Gültigkeit hat? Möglichkeiten und Grenzen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.07.2024

### Termine

12.07.2024

### Numero giornate corso

0

### dalle

00:00

### alle

00:00

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

<br />DO 11.07. - FR 12.07.2024<br />Kurszeiten<br />DO 15 - 19 Uhr<br />FR 9 - 13 Uhr <br />

### Luogo

### Destinatari

Trainer/innen, Interessierte

### Docenti

Sonja Seppi

### Costo del corso

60 €

### Termine per l'iscrizione

-





Corsi & Percorsi  
[corsi.percorsi.retecivica.bz.it](https://corsi.percorsi.retecivica.bz.it)

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

Agenzia/Ente  
Accademia Cusanus

Pagina del corso  
<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/rio-abierto-fachgruppen-f%C3%BCr-trainer-innen/27-19165.html>

Persona da contattare

Tel.  
Email

## "Von guten Mächten wunderbar geborgen" Mit der Kraft geistlicher Lieder und Texte gehen wir mit Zuversicht und Vertrauen durch herausfordernde Zeiten! Das etwas andere Resilienz-Training

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

Descrizione  
Jeder Einzelne von Ihnen wird Krisen unterschiedlich erlebt haben, aber sicher ist, dass es uns alle sehr viel Kraft kostet, sich auf Veränderungen einzustellen oder einen Neubeginn zu wagen.

Kennen Sie auch diese gemischten Gefühle, die so ein Neubeginn mit sich bringen kann? Einerseits die freudige Erwartung auf das Neue, andererseits die Sorge, die Ungewissheit, das Neusortieren, das Hinterfragen "Will ich so weiter machen wie vorher?"

Können uns da Lieder wie "Geh aus, mein Herz und suche Freud", "Von guten Mächten wunderbar geborgen" oder "Wer nur den lieben Gott lässt walten", Kraft und Zuversicht schenken, mutig neue Wege zu beschreiten?

Unser christlicher Glaube und die Kraft der Musik, hier speziell die Kraft des Singens, können wichtige Ressourcen sein, was wissenschaftliche Studien mittlerweile belegen können. Wenn beides zusammentrifft, als gesungener Glaube, dann wird dies zu einer enormen Energiequelle, die uns für die Herausforderungen unseres Lebens widerstandsfähiger, resilienter werden lässt.

Resilienz ist die Fähigkeit, die Menschen hilft, in schwierigen Situationen flexibel zu reagieren, handlungsfähig zu bleiben und Ressourcen optimal zu nutzen und somit aus Lebenskrisen, Rückschlägen und Veränderungen gestärkt und mit neuem Lebensmut hervorzugehen.

Wir alle sind oft großen Belastungen ausgesetzt. Deshalb ist es so wichtig, sich auf persönliche Stärken (Ressourcen) zu besinnen, um die eigene Resilienz zu entwickeln.

Fühlen Sie sich davon angesprochen? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem etwas anderen Resilienz-Training!

Lingua d'offerta  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
18.10.2024

Termine  
19.10.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
1020 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Stiftstraße 1

Destinatari

Interessierte, Sängerinnen und Sänger

Docenti

Karoline Münzel

Costo del corso

240 € Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

Termine per l'iscrizione  
-

Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

## Emotionale und kommunikative Intelligenz & Persönlichkeitsbildung

Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

Descrizione

Wir werden längst nicht mehr nur an unserem Können gemessen – erstklassige Leistung ist mittlerweile selbstverständlich. Neben dem wichtigen Aspekt der fachlichen Kompetenz, entscheidet zu einem großen Faktor auch die emotionale Intelligenz über ihren Erfolg und für Ihre Sympathie.



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Sie lernen, wie sie bei Ihrem Gegenüber Sympathien mobilisieren, damit ihre Kommunikation ein Vergnügen wird. Mit guter Kommunikation, Empathie und einer positiven Einstellung fällt vieles im Leben leichter.

Laut wissenschaftlichen Studien lassen sich emotionale und kommunikative Intelligenz durch Erziehung und Training steigern.

#### Inhalte:

- > Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft - Tipps für die Praxis
- > Gehirngerecht kommunizieren – Tipps für den Alltag
- > Emotionale Intelligenz – Der Erfolgsquotient
- > Die 5 Bausteine der Emotionalen Intelligenz
- > Empathie und Selbstregulierung
- > Soziale Fähigkeiten: Die gute Beziehung macht's aus
- > Ein guter Kommunikator ist ein guter Beobachter: Sinne öffnen – Sinne schärfen
- > Das Persönlichkeitsprofil DISG – sich und andere Menschen besser verstehen
- > Positive Emotionen im Alltag fördern
- > Grundregeln einer gelungenen Kommunikation

#### Nutzen:

Menschen besser verstehen und erreichen. Sie steigern ihre kommunikative und emotionale Intelligenz durch viele praktische Übungen und erzeugen mehr Sympathie und Vertrauen.

#### Methoden:

Meine Seminare zeichnen sich durch den teilnehmerorientierten Ansatz aus. Alltagstauglich und umsetzbar. Ich gestalte das Seminar lebendig und abwechslungsreich mit Impulsreferaten, kreativen Methoden und mit vielen Aktivierungsübungen.

#### Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
24.09.2024

Termine  
25.09.2024

Numero giornate corso  
2

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
840 minuti

#### Descrizione durata

-



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

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

## Luogo

Stiftstraße 1

## Destinatari

Alle Interessierte

## Docenti

Helga Niederstätter

## Costo del corso

390 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Telefon & E-Mail-Management - Lust auf Wirkung?

## Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

## Descrizione

Jede E-Mail, jede berufliche Korrespondenz und jedes Telefonat sind Ausdruck der Unternehmenskultur!

Mit einem gut gestalteten Text fallen Sie positiv auf. Mit dem Telefon stellen Sie eine Verbindung zur Außenwelt her, bei der Sie Ihr Unternehmen repräsentieren und Kundenfreundlichkeit demonstrieren.

Ihre schriftliche und mündliche Art zu kommunizieren sind Ihre Visitenkarte! Sie hinterlassen immer einen Eindruck.

## Inhalte

- > Erkenntnisse aus der Neurokommunikation
- > Corporate Design & Kommunikation – Ihr Auftritt
- > Die 6 Phasen eines erfolgreichen Telefonats
- > Professionell begrüßen – Sympathischer Einstieg
- > Grundannahmen der Kommunikation



## Corsi & Percorsi

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

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

> Emotionale Intelligenz: Empathie & soziale Kompetenz

> Positiv, charmant formulieren

> Aktives Zuhören

> Reklamation als Chance

> Wie plane ich Telefongespräche richtig

> Sie entwickeln neue und kreative Schreibtechniken, die es Ihnen erleichtern, Briefe, Mails, Protokolle zu verfassen.

> Analyse des Schreibstils der Mitarbeiterinnen des Unternehmens

> Die tägliche Korrespondenz rationell erledigen

> Empfängerorientiert schreiben

> KKP- Briefe kurz, knapp und präzise formulieren

> Floskeln? Nein danke.

## Nutzen

Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit am Telefon. Sie wecken Sympathie und hinterlassen einen professionellen, positiven Eindruck.

Sie entwickeln neue und kreative Schreibtechniken.

## Methoden

origineller Einstieg, ABC-Gruppen-Arbeit, Impulsreferate, Partnerübungen, Checklisten, Aktivierungsübungen, eigenen Briefstil analysieren,

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.10.2024

### Termine

09.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

840 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Stiftstraße 1

## Destinatari

für alle, die ihre mündliche und schriftliche Kommunikation verbessern möch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Docenti

Helga Niederstätter

## Costo del corso

390 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email

# Naturkosmetik selbst gemacht

## Familienwerkstatt

### Ambito tematico

Famiglia e figli

### Descrizione

An diesem Nachmittag stellen wir Schritt für Schritt verschiedene Kosmetikprodukte her, und zwar gemeinsam mit den Kindern, die genauso wie die Erwachsenen große Freude am Mischen und Rühren haben und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Auf der Liste stehen ein Badesalz, ein Deo und ein Lippenbalsam aus natürlichen Produkten.

Anschließend verpacken wir diese als nette Mitbringsel für uns persönlich oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

29.03.2025

### Termine

29.03.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

15:00

### alle

18:00

### Durata

180 minuti

### Descrizione durata

-



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

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

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Kinder ab 6 Jahren gemeinsam mit einem Erwachsenen, Kinder ab 8 Jahren dürfen auch alleine kommen

## Docenti

Julia Röggl

## Costo del corso

30 € inkl. 22% Mwst. pro Person inkl. Material

## Termine per l'iscrizione

17.03.2025

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/naturkosmetik-selbst-gemacht-1387/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht

Tel. +39 0472 279923

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

# Weckrufe für die Seele - Dem Leben Sinn und Ausrichtung geben Das Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens stellen

## Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

## Descrizione

Im Vertrauen darauf, dass kein Lebensabschnitt sinnlos ist, können wir Unfall, Burnout, Krankheit, Fehlschwangerschaft, Verlust, Kündigung usw. als Weckruf der Seele ansehen: Was uns aus der Bahn wirft, will uns daran erinnern, das wirklich Wesentliche ins Zentrum unseres Lebens zu stellen.

Solche Wendungen geben uns die Chance, das Leben ganz bewusst am inneren Leuchtturm auszurichten. In der Umsetzung dessen, was uns wirklich am Herzen liegt, erfahren wir nicht nur Sinn, sondern auch Begeisterung und Erfüllung.

## Inhalte:

- Wie erkenne ich Weckrufe der Seele?
- Wie verstehe ich Botschaften der Seele?



## Corsi & Percorsi

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

- Wie finde ich zu mir und meiner Berufung?
- Was bringt Sinn, Glück und Begeisterung - beruflich und privat?

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

Ein Fokus des Seminars liegt darauf, wie der Transfer in den Alltag gelingt.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.11.2024

### Termine

09.11.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

960 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Stiftstraße 1

## Destinatari

Alle Interessierte

## Docenti

Uli Feichtinger

## Costo del corso

290 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Traumseminar

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Der Traum – Begleiter auf meiner Reise nach innen

Träume sind der Weg zu unseren unbewussten Wünschen und Ängsten. Manchmal erzählen sie uns durch Symbole und charakteristische Bilder etwas über unsere gegenwärtige Situation oder erinnern uns an Erlebnisse aus unserer Kindheit. Sie zeigen uns auf, warum wir geworden sind, was wir sind. An manche Träume erinnern wir uns sehr deutlich und wir denken noch Tage daran. Wir erleben Träume, die beunruhigend sind, aber auch Träume, in denen sich unsere Wünsche erfüllen oder unsere weitere Entwicklungsschritte aufzeigen. Oft ist es ausreichend, seine Träume zu erzählen, um ihre Botschaft zu verstehen, manchmal ist es hilfreich, diese niederzuschreiben und später erneut zu betrachten. In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf eine Reise in das eigene Innenleben zu begeben, die ein besseres Verständnis über sich selbst und ein Schlüssel zu innerem Wachstum und mehr persönlicher Zufriedenheit möglich macht.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, zwei oder drei Träume aufzuschreiben und mitzubringen.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.11.2024

### Termine

09.11.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

15:00

### alle

17:00

### Durata

480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Stiftstraße 1

### Destinatari

Alle Interessierte

### Docenti

Alessandra Corti

Markus Costa



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Costo del corso**  
230 € Teilnahmebeitrag zzgl. 2,00EUR Stempelgebühr

**Termine per l'iscrizione**  
-

**Agenzia/Ente**  
Centro Convegni Abbazia di Novacella

**Pagina del corso**  
-

**Persona da contattare**

Tel.  
Email

## Mein schöpferisches Potential finden & entwickeln Seminar

**Ambito tematico**  
Retorica, Come presentarsi in pubblico

**Descrizione**  
Frei nach Arno Stern bieten wir ein eintägiges Seminar, in dem du auf ungewöhnliche Weise lernst, dein eigenes schöpferisches Potential zu finden und zu entwickeln.

Du wirst mit einfachen malerischen und zeichnerischen Übungen mögliche Blockaden lösen, Gedankenspiralen aufbrechen und neue Ideen aufspüren. Auch professionelle Künstler aller Richtungen machen sich diese Malübungen zu Nutze, um wieder in den kreativen Prozess zu gelangen.

Wichtig dabei ist: Die Kursleiterin greift nicht in den schöpferischen Prozess ein. Das bedeutet:

- wir schaffen einen Raum, der frei von Druck und Beeinflussung sein wird;
- der Schwerpunkt beim Arbeiten liegt nicht auf dem Endprodukt, sondern dem Prozess;
- über die Arbeiten wird erst am Ende gesprochen und nur, um den Prozess zu beschreiben;
- die anderen Teilnehmer sind nicht Zuschauer, sondern Mitspieler;
- die Kursleiterin vermittelt keine Techniken.

Lass dich darauf ein!

**Lingua d'offerta**  
Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
12.04.2025

Termine  
12.04.2025

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  
72 € 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/mein-schoepferisches-potential-finden-entwickeln-1398/>

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

## Sitzungen effizient vorbereiten und leiten Seminar

Ambito tematico  
Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione  
Alles rund um das Thema Sitzungen: wie man sie gut vorbereitet, effizient gestaltet und ziel- und teilnehmerorientiert führt.

Inhalte:

- Wann sind Sitzungen notwendig und sinnvoll?



## Corsi & Percorsi

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

- Sitzungen als Zeitdiebe
- Was gehört zu einer Top-Sitzung?
- Gute Vorbereitung ist das Um und Auf (Technik & Co.)
- Teilnehmer\*innen und Nutzen im Fokus
- Sitzungsregeln als Rahmen
- Sinnvolle, stilvolle Einladungen
- Die Tagesordnung als Leitfaden
- Moderation und Gesprächsleitung - Wie führt man professionell durch die Sitzung?
- Moderations- bzw. Präsentationstechniken
- Kreativitätstechniken für lebendige, abwechslungsreiche Besprechungen
- Das Protokoll
- Der Umgang mit besonderen Situationen (Unpünktlichkeit, Konzentrationskiller, hitzige Diskussionen, Nebengespräche, Handynutzung, Vielredner...)
- Nachbereitung

Die theoretischen Beiträge werden durch Fallbeispiele, Übungsbeispiele und durch Diskussionen vertieft.

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

11.02.2025

### Termine

11.02.2025

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:30

### Durata

420 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

## Destinatari

Alle Interessierten

## Docenti

Silvia Schroffenegger

## Costo del corso

180 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

28.01.2025



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

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

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/sitzungen-effizient-vorbereiten-und-leiten-1403/>

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

## Erste Hilfe für die Seele - Jugendliche

Grundwissen zu psychischen Erkrankungen sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen.

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

### Descrizione

Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist für alle Menschen eine besonders kritische Phase. Die Veränderungen, denen Jugendliche unterworfen sind, können sehr herausfordernd sein. Wenn den Menschen ihr Start ins Leben gelingt, profitieren wir alle.

Hier setzt Erste Hilfe für die Seele Jugendliche, ein Seminar für Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, an.

Anhand des 5-Schritte-Plans ROGER leitet Erste Hilfe für die Seele Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendgruppenleiter:innen, Lehrlingsauszubildende und andere Erwachsene an und zeigt, wie sie psychische Beeinträchtigungen bei Jugendlichen früh erkennen und ansprechen können und wie sie junge Menschen darin unterstützen, sich Hilfe zu holen. Ersthelfer:innen erfahren, woran sich Störungsbilder wie Depression, Ängste, Essstörungen, Psychosen, Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte erkennen lassen und sie können über Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Praxisnah wird in 14 Stunden (exkl. Pausen) Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmer:innen lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit pro mente Austria angeboten. Die Seminarinhalte basieren auf dem lizenzierten Programm "Mental Health First Aid" von MHFA Australia. Es ist evidenzbasiert und gehört in Inhalt und Wirkung zu den international am besten beforschten und belegten Gesundheitsprogrammen im psychischen Bereich. Besuchen Sie [www.mhfainternational.org](http://www.mhfainternational.org) für weitere Informationen.

Zum ECM-Folder



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.11.2024

### Termine

28.11.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

08:30

### alle

17:00

### Durata

960 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Stiftstraße 1

### Destinatari

Erwachsene, die mit Jugendlichen zusammenarbeiten, mit ihnen zusammenleben

### Docenti

Michaela Webhofer

### Costo del corso

250 € Teilnahmebeitrag inkl. 400-seitiges Manual und Übungsbuch zzgl. 2,00 EUR Stempelgebühr

### Termine per l'iscrizione

-

### Agenzia/Ente

Centro Convegni Abbazia di Novacella

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email

## 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.



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

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

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

## 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)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Stimme. Sprache. Präsenz.

## Die klangvolle Vortragsstimme. Seminar

### Ambito tematico

Retorica, Come presentarsi in pubblico

### Descrizione

Unsere Sprechstimme kann einmal hoch klingen, dann wieder tiefer. Sie kann leise sein, manchmal heiser oder belegt und ein anderes mal auch richtig laut. Von samtig über vielleicht manchmal allzu gefällig bis klar und deutlich und mitunter bis hin zu weithin klingend spannt sich der Bogen des Möglichen. Die Stimme ist jedenfalls immer das, was man gerade daraus macht.

Im Alltag erlebt man manchmal diesen Frust: „Warum hört mich keiner?“ Vielleicht bekommen wir von anderen zu hören, dass unser Sprechen angeblich undeutlich war. Und haben uns dann auch schon mal die Frage gestellt: „Wie verschaffe ich mir auch vor Publikum auf souveräne Weise Gehör?“

In diesem Seminar werden wir viele Übungen, Ideen und echte Anhaltspunkte dazu kennenlernen, damit die Teilnehmer\*innen am Ende mehr Freude und Sicherheit beim Sprechen mitnehmen, und dazu noch eine gestiegene Deutlichkeit und eine lebendige, klangvolle Vortragsstimme.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

13.02.2025

### Termine

14.02.2025

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

840 minuti

### Descrizione durata

Donnerstag, 13. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 14. Februar 25, 9.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

### Luogo

### Destinatari

Alle Interessierten, die in ihrem Berufs- oder Privatleben viel reden und präsentieren

### Docenti

Karin Steger

### Costo del corso

280 € inkl. 22% Mwst.

### Termine per l'iscrizione

31.01.2025





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

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

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/stimme-sprache-praesenz-1385/>

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

## Das Herz für den Tod öffnen Kofferpacken für die große Reise - Grundlagenseminar

Ambito tematico  
Religione, fede e spiritualità

### Descrizione

Wenn wir dem Tod begegnen, dann sind wir meist nicht vorbereitet, wir erschrecken oder erstarren und können so diese Zeit, die zum Leben dazugehört, gar nicht gestalten.

Würden wir denn eine andere große Reise antreten, ohne einen Koffer vorher zu packen?

Das Seminar soll den Raum geben, sich den Ängsten vor Abschied, Tod und Sterben zu stellen und die Liebe und die Seelenebene dazu zu nehmen, damit sich das Herz für den Tod öffnen kann.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
13.06.2024

Termine  
16.06.2024

Numero giornate corso  
4

dalle  
16:00

alle  
13:00

Durata  
1320 minuti

### Descrizione durata

Zeit: Donnerstag, 13. Juni 24, 16.00 – 18.30 und 19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 15. Juni 24, 8.00 – 8.30 Uhr Meditation (optional), 9.30 – 12.30, 15.00 – 18.00 und 19.30 – 20.30 Uhr

Sonntag, 16. Juni 24, 9.30 – 13.00 Uhr

Zeitänderungen je nach Gruppenprozess möglich!



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

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

## Luogo

Brunogasse 2

## Destinatari

Alle am Thema Interessierten

## Docenti

Basilissa Jessberger

## Costo del corso

350 € inkl. 22% Mwst.

## Termine per l'iscrizione

30.05.2024

## Agenzia/Ente

Jugendhaus Kassianenum

## Pagina del corso

<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/das-herz-fuer-den-tod-oeffnen-kofferpacken-fuer-die-grosse-reise-1294/>

## Persona da contattare

Angelika Mahlknecht  
Tel. +39 0472 279923  
Email [bildung@jukas.net](mailto:bildung@jukas.net)

# Ehevorbereitung

## Ambito tematico

Persona e relazioni

## Descrizione

Vor dem Hintergrund, eine verbindliche Lebensentscheidung zu treffen und „in der Kirche“ zu heiraten, bietet die Ehevorbereitung Zeit zum Innehalten, Impulse für die Beziehung, Raum zu Reflexion und Motivation und Zeit für die Beziehung.

## Lingua d'offerta

Tedesco



## Corsi & Percorsi

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

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

### Inizio

18.10.2024

### Termine

20.10.2024

### Numero giornate corso

0

### dalle

00:00

### alle

00:00

### Durata

900 minuti

## Descrizione durata

<br />FR 18.10. - SO 20.10.2024<br />Kurszeiten<br />FR 16 - 22 Uhr<br />SA 9 - 17.30 Uhr<br />SO 9 - 12 Uhr

## Luogo

## Destinatari

Paare

## Docenti

Verena Thalmann

Julian Stuefer

Johann Parigger

Johanna Pichler

## Costo del corso

140 € pro Paar inklusive Abendessen am Freitag

## Termine per l'iscrizione

-

## Agenzia/Ente

Accademia Cusanus

## Pagina del corso

<https://www.cusanus.bz.it/de/bildungsprogramm/ehevorbereitung/30-15793.html>

## Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Hochbeet für den Balkon Familienwerkstatt

Ambito tematico  
Famiglia e figli

### Descrizione

Das Arbeiten mit Holz bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas Besonderes zu schaffen und zu gestalten. Jedes Erwachsenen-Kind-Paar stellt ein Hochbeet auf Rollen aus Lärche oder Fichte her. Wer möchte, kann dieses auch gleich bepflanzen. Die Maße des Hochbeetes sind 1200 x 800 x 400 mm (die Höhe kann je nach Körpergröße angepasst werden).

Am Ende fahren wir mit Freude und unserem handgebauten Hochbeet im Kofferraum nach Hause.

Lingua d'offerta  
Tedesco

Inizio  
17.05.2025

Termine  
17.05.2025

Numero giornate corso  
1

dalle  
14:00

alle  
18:00

Durata  
240 minuti

Descrizione durata  
-

### Luogo

Salernstrasse 26

### Destinatari

Kinder ab 7 gemeinsam mit einem Erwachsenen

Docenti  
Max Daniel

### Costo del corso

140 € für das Material pro Erwachsenen-Kind-Paar

### Termine per l'iscrizione

07.05.2025



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

Agenzia/Ente  
Jugendhaus Kassianeum

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



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

Pagina del corso  
<https://www.jukas.net/veranstaltungen/detail/hochbeet-fuer-den-balkon-1407/>