



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Bewegung

### Ambito tematico

Salute e stili di vita

### Descrizione

Bewegung:

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

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.05.2024

### Termine

27.05.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

14:00

### alle

18:00

### Durata

240 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

### Docenti

Michele Cattani

### Costo del corso

110 € EbK-Mitglieder:



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

Termine per l'iscrizione  
27.05.2024

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

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso  
-

Persona da contattare  
hdsWeiterbildung .  
Tel. 0471 310 325  
Email [hdsweiterbildung@hds-bz.it](mailto:hdsweiterbildung@hds-bz.it)

## Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Ambito tematico  
Salute e stili di vita

Descrizione  
Rückengesundheit

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

Koordination und Unfallprävention

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



## Corsi & Percorsi

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

- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster

- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

06.06.2024

### Termine

06.06.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

08:30

### alle

15:30

### Durata

360 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Mitterweg 5

## Destinatari

## Docenti

Michele Cattani

## Costo del corso

110 € EbK-Mitglieder

## Termine per l'iscrizione

05.06.2024

## Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

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

Tel. 0471310323

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

# Kundenakquise im Web 2024

## Ambito tematico

EDP e informatica



Corsi & Percorsi

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

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

## Descrizione

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

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

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

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

16.10.2024

### Termine

16.10.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

14:00

### alle

18:00

### Durata

240 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Mitterweg, 5

## Destinatari

## Docenti

Martin Viehweider

## Costo del corso

75 € hds-Mitglieder

## Termine per l'iscrizione

15.10.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso  
-

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

## Leadership sana

### Ambito tematico

Sicurezza del lavoro, prevenzione incendi

### Descrizione

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

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

### Lingua d'offerta

Italiano

Inizio  
05.06.2024

Termine  
05.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
08:30

alle  
17:30

Durata  
480 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Via Mezzo ai Piani 5

### Destinatari



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

**Docenti**

Ruth Gschleier

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

**Costo del corso**

48 € associati Unione + EbK

**Termine per l'iscrizione**

04.06.2024

**Agenzia/Ente**

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

**Pagina del corso**

-

**Persona da contattare**

Unioneformazione .

Tel. 0471310323

Email [unioneformazione@unione-bz.it](mailto:unioneformazione@unione-bz.it)

## Erfolgreich mit E-Mail-Marketing

**Ambito tematico**

EDP e informatica

**Descrizione**

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

**Lingua d'offerta**

Tedesco



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
03.10.2024

Termine  
03.10.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
420 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari

Docenti  
Fedrigotti Thomas

Costo del corso  
77 € EbK Mitglieder

Termine per l'iscrizione  
02.10.2024

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso  
-

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

## Rhetorik

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

Descrizione  
Sagen, was man meint; reden, um zu wirken; fragen, um zu verstehen; sprechen, um der Idee einen Körper zu geben. Rhetorische Fähigkeiten sind von unschätzbarem Vorteil, sei es bei Gesprächen mit Kunden oder im Unternehmen. Sie sind auch unabdingbar, um Mitarbeiter und Teams zu Höchstleistungen zu motivieren. Oft fällt es schwer, so zu kommunizieren, dass der Gesprächspartner tatsächlich versteht, was die eigene Intention ist. Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre ist ebenso wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung. Mit diesem



## Corsi & Percorsi

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

72 € hds-+EbK-Mitglieder

### Termine per l'iscrizione

27.05.2024

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





Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente  
UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso  
-

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

## Konflikte

### Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

### Descrizione

- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit
- Sie üben Gesprächstechniken für Ihren Arbeitsalltag
- Sie üben bewusste Kommunikation in Konfliktgesprächen durch Wertschätzung und Achtsamkeit
- Sie erlernen Auseinandersetzungen zu versachlichen und Wertschätzung zu vermitteln

### Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio  
27.05.2024

Termine  
27.05.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
08:30

alle  
15:30

Durata  
360 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Destinatari

Docenti  
Stefania Calabrò



## Corsi & Percorsi

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

## Costo del corso

48 € hds- und EbK-Mitglieder

## Termine per l'iscrizione

27.05.2024

## Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

hds weiterbildung

Tel. 0471 310 325

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



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