

Das Weiterbildungsprogramm der ADK
Kursangebot für Schulen, Unternehmen,
Führungskräfte und interessierte Privat-
personen



Sommer 2024

www.adk-bw.de/open-academy

open academy

Das Weiterbildungsprogramm der ADK Sommer 2024 | Kurse

14. Juni 2024, 17–20 Uhr (Martina Gunkel)

Bewegung gegen Stress

Workshop zur Balance von Körper und Geist

Warum achtsame Aktivität manchmal erholsamer ist als Ruhe. Unser Alltag stellt unser Gleichgewicht oft auf die Probe: geistig und körperlich. Wir beschäftigen uns mit dem Ausgleich von Über- und Unterspannungen durch Bewegungselemente aus somatischem Training und Tanz.

29. Juni 2024, 10–17 Uhr (Pascal Zurek)

Wenn die Stimme wirken muss

Fortbildung zur Stimmgesundheit im beruflichen Alltag geforderter Stimmbänder

Wie sich ausdrucksstark verständlich machen, ohne schnell heiser und stimmüde zu werden? Zusammenhänge zwischen Haltung, Atmung und dem Klang Ihrer Stimme lernen Sie praxisorientiert kennen und bekommen Anregungen zum Stimmgebrauch, die Sie in den Berufsalltag integrieren oder in Unterrichts- und Vortragssituationen anwenden können.

Herbst 2024. Termin folgt. (Andrea Hancke)

Von Mensch zu Mensch

Führen mit Präsenz in Stimme und Körper

Mindestens 80% unserer Kommunikation werden durch den nonverbalen Ausdruck bestimmt. In dem zweitägigen Workshop erfahren Sie grundsätzliche Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Stimmklang und Ihrem persönlichen Ausdruck. Das Bewusstsein für Ihre Selbstwirksamkeit wird geschärft und Sie erweitern Ihre Kompetenz in der beruflichen Kommunikation.

04. Oktober 2024 (Ric Schachtebeck)

StattBewegungen

Ein Tanzperformance-Workshop

für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt, sowie für Interessierte jeden Alters, die sich körperlich fit fühlen, gern bewegen und neugierig sind, tänzerisch-improvisierte Kommunikationsformen und -dynamiken kennen zu lernen.



ADK^{rw}

Alle weiteren Infos, Kosten und Anmeldung: www.adk-bw.de