

Workshop des NETZWERK FÜR PARTIZIPATIVE GESUNDHEITSFORSCHUNG:

GLÜCKSEMPFINDEN ALS RESSOURCE FÜR VERÄNDERUNG?!

am 05. Oktober 2018 von 13.00 bis 16.00 Uhr, Raum S 113
Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin (KHSB)
Moderation: Inga Kleinecke und Jochen Dallmer

Die positive Psychologie beschäftigt sich mit den Einflussmöglichkeiten auf Glücksempfinden und wie dies mit Wohlbefinden und Gesundheit zusammenhängt. Bestimmte Praxen - wie die Priorisierung positiver Emotionen, Erfahrung sozialer Verbundenheit, das Üben von Achtsamkeit oder bspw. die Erfahrung von Flow und Berührung - verbessern die subjektive Einschätzung des individuellen Wohlbefindens. Subjektives Wohlbefinden gilt als zentraler Motivator für unser Handeln und steht somit auch für Ansätze zur Veränderung von sozialen Interaktionen und Strukturen im Mittelpunkt.

Unter Berücksichtigung kritischer Perspektiven der Glücksforschung, sowie Nutzung emanzipatorischer und körperbasierter Ansätze möchten wir einige dieser Praxen „am eigenen Leib“ erfahren. Inspiriert durch die Techniken der "Contact Improvisation" und somatischer Bewegungsdisziplinen wird nach kurzem theoretischen Input viel Raum für die Selbstwahrnehmung und das Ausprobieren gegeben. Im Anschluss sollen im gegenseitigen Austausch die eigenen Erfahrungen reflektiert, sowie die Anwendungsmöglichkeiten entsprechender Ansätze achtsamkeitsbasierter Körpererfahrung in der partizipativen Arbeit und Forschung diskutiert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Moderation:

Inga Kleinecke, Wirtschaftsingenieurin und Kulturwissenschaftlerin (Interdisziplinäre Lateinamerikastudien), arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin der Frauenbeauftragten zum Thema Gender und Diversity an der Universität der Künste Berlin. Als Coach/Beraterin beschäftigt sie sich insbesondere mit Nutzungsmöglichkeiten von künstlerisch-kreativen, körperbasierten und partizipativen Methoden.

Jochen Dallmer, Politikwissenschaftler, steht aktuell kurz vor Abschluss seines Promotionsvorhabens zum Thema Glück & Nachhaltigkeit. Er ist freiberuflich als Trainer, Berater und Lehrbeauftragter im Bildungsbereich zu den Themen Bildung für nachhaltige Entwicklung, politische Bildung, Glück & gutes Leben und nachhaltiger Konsum tätig.

Beide erkunden seit mehreren Jahren Contact Improvisation sowie andere somatische Bewegungsformen und forschen an der Anwendbarkeit in ihren Arbeitsfeldern. Eigene Erfahrungen im Umgang mit körperbasierter Achtsamkeit und Selbstfürsorge bei gesundheitlichen Einschränkungen bilden den Zugang zu Überlegungen zur partizipativen Gesundheitsforschung.

Die Teilnahme an diesem Workshop ist kostenfrei und nicht an Erfahrungen bezüglich partizipativer Forschungsprozesse gebunden. Interessierte an diesem Thema sind herzlich eingeladen!