



# Mindful Compassionate Education\* - MCE

**Stressbewältigung und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**

*für Lehrende, Pädagog\*innen, Erzieher\*innen  
und alle, die erzieherisch mit Kindern und Jugendlichen arbeiten*

In diesem Kurs werden folgende Themenschwerpunkte vertieft:

- Neurowissenschaftliche und evolutionspsychologische Grundlagen zu Stressbewältigung und Resilienz
- Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl
- Beziehung und Kommunikation
- Kurzfristige Entlastungsstrategien und langfristige Wege der Stressbewältigung.
- Strategien für Zeiten mit sehr hoher Stressbelastung

Dieser Kurs ist erfahrungsorientiert ausgerichtet und bietet ausreichend Gelegenheit, anhand von Übungen und Meditationen eine neue Haltung im pädagogischen Handeln und zu uns selbst zu erlernen und zu vertiefen.

Die Inhalte und Anwendungen des MCE richten sich auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus, im Umgang mit Anforderungen und Anstrengungen in der Beziehungsarbeit, mit Konflikten und Grenzen, aber auch mit dem Kultivieren des Positiven, der Freude.

Freundlichkeit mit sich selbst zu entwickeln ist zentral im Umgang mit Kindern, Jugendlichen, Kolleg\*innen und Leitungen. Sie erlaubt uns mit stressigen Situationen und Konflikten besser umzugehen. Wenn wir die Kapazität zur Selbstfürsorge erfolgreich in uns kultivieren, können wir diese auch an unser Umfeld weitergeben, um den Umgang mit Stress, Verunsicherung und Leistungsdruck zu erleichtern.

Diese Fortbildung findet als kompakter 3-Tageskurs oder mehrwöchiger Kurs mit wöchentlichen Sitzungen von 2,5 bzw. 1,5 Stunden statt. Sie wird sowohl Online als auch in Präsenz angeboten.

Die Fortbildung beinhaltet neben den Sitzungen, zusätzlich Handouts zu jeder Kurseinheit, Zugang zu Audiodateien mit Übungen und Meditationen und ein persönliches Vorgespräch.

*\* Aufgebaut auf dem ZPP-zertifizierten Achtsamkeit- und Selbstmitgefühlstraining "MCP™ – Mindful Compassionate Parenting"*

## FORTBILDUNGSINHALT

- Praktische Übungen und angeleitete Meditationen
- Auseinandersetzung mit pädagogischen Themen wie Sicherheit und Bindung
- Grenzen der eigenen Möglichkeiten erkennen
- Innere Stressmuster erkennen und Überforderung vermeiden
- Konfliktbewältigungsstrategien erarbeiten
- Grenzen spüren und setzen
- Übungen für zuhause, die Selbstfürsorge, Mitfreude und Gelassenheit stärken
- Erfahrungsaustausch



 Patricia Schwarzkopf

KURSE UND LEHRGÄNGE FÜR MEHR KLARHEIT, RUHE UND PRÄSENZ

Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR und MCP),  
Trainerin für Achtsamkeit, GfK-Lehrerin, Referentin für  
achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung (AVE)

Web: [patriciaschwarzkopf.de](http://patriciaschwarzkopf.de)  
E-Mail: [mail@patriciaschwarzkopf.de](mailto:mail@patriciaschwarzkopf.de)  
Tel.: 0177 1465609