



# Mindful Compassionate Parenting\* - MCP

## Stressbewältigung und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

für Eltern, Väter, Mütter, Alleinerziehende, Adoptiv-, Patchwork-, Pflege- und Stiefeltern

Dieser Kurs eignet sich für alle Erwachsene, die eine "Eltern-/ Erziehungsrrolle" in Familien haben und vertieft folgende Themenschwerpunkte:

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

Dieser Kurse 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 MCP richten sich auf den Alltag 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.

Freundlich mit uns selbst zu sein inmitten all der Herausforderungen des Alltags und dies unseren Kindern vorzuleben und zu vermitteln ist ein wunderbares Geschenk. Es 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 als mehrwöchiger Kurs mit wöchentlichen Sitzungen von 2,5 bzw. 1,5 Stunden statt. Sie wird sowohl Online als auch in Präsenz angeboten.

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

\* ZPP-zertifiziert, zugelassen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

### 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