



# Lehrgänge, Workshops und Vorträge für mehr Klarheit, Ruhe und Präsenz



Achtsamkeit

Potentiaentfaltung

Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR

Mindful Compassionate Parenting - MCP

Mindful Compassionate Education - MCE

Dyaden - Meditationsgespräche

.....

*Patricia Schwarzkopf*

# MBSR

## **Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR**

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag*

Das wissenschaftlich fundierte Stressbewältigungs-Programm wurde auf der Basis von Achtsamkeit durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seine Mitarbeiter an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Es unterstützt Menschen darin, konstruktiver mit Stressoren und alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

*Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert, zugelassen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)*

## **MBSR Einzeltraining**

*MBSR ganz persönlich*

Falls Sie nicht an einem Gruppentraining teilnehmen können oder möchten, biete ich Ihnen an, die Praxis der Achtsamkeit zur Stressbewältigung in einem persönlichen Einzeltraining zu erlernen. Dabei können die Übungen individuell auf Ihre berufliche oder private Belastungssituation abgestimmt werden.

# MCP

## **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-/Erziehungsrolle" in Familien haben.

*Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert, zugelassen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)*

# MCE

## **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*

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

# Mindful statt mind full

## **Potentialenfaltung für Jugendliche**

*MBSR basiertes Achtsamkeitstraining für 14 bis 18-jährige Menschen*

Beim Thema Achtsamkeit geht es darum, sich selbst neu zu entdecken und mehr auf sich selbst zu hören. Zu lernen, dir Zeit für dich zu nehmen, besonders dann, wenn du es besonders brauchst. Das hilft dir, wieder mehr zur Ruhe zu kommen.

Ich empfehle diesen Kurs allen Kindern und Jugendlichen, die gestresst sind oder denen es schwerfällt, runterzukommen. Achtsamkeitsübungen helfen dir, deinen Fokus wieder mehr nach innen auf das Wesentliche zu richten. So lernst du wieder mehr in Kontakt mit deinen Bedürfnissen zu kommen und gestärkt in den Alltag zu gehen.

# Dyaden

## **Meditationsgespräche**

Dyaden sind eine Form des mentalen Trainings kein Gespräch. Es ist eine Art der lauten Meditation, die man zusammen macht. Es ist sozusagen Geistestraining, ein Selbsterkundungsgespräch, begleitet von einer Person die nichts von sich hinzuzufügt.

# Workshops

- Das Geheimnis der Pause – den Raum zwischen Reiz und Reaktion erweitern
- Gelassenheit im Umgang mit Wut und anderen schwierigen Emotionen
- Wie werde ich mein(e) beste(r) Freund(in)?
- .....

***Zusätzlich Themen rund um Achtsamkeit in Bildung – Schule für Lehrer:innen, Kollegien, Pädagog:innen, Studierende***

Aktuelle Kurstermine,  
Workshops, Meditationen, Filme  
und weitere Informationen  
finden Sie auf meiner Webseite  
**patriciaschwarzkopf.de**

Oder senden Sie mir  
einfach eine E-Mail an  
**mail@patriciaschwarzkopf.de**

 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)*

MITGLIED IM

**mbsr-mbct**   
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN