

Stark Lehren mit Herz: Mit Leichtigkeit, Freude und einem Lächeln zurück ins Klassenzimmer



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 liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung von Selbstmitgefühl, um den Umgang mit Stress, Konflikten und Herausforderungen zu verbessern.

Wir vertiefen uns in Themen wie neurowissenschaftliche Grundlagen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Beziehung und Kommunikation.

Durch praxisnahe Übungen und Meditationen erlernen und vertiefen die Teilnehmer*innen eine positive Haltung im pädagogischen Handeln.

Der Onlinekurs via Zoom erstreckt sich über 4 x 2,5 Stunden und beinhaltet Handouts und Audio-Übungen.

Freitag, den 26.01.2024, 16 - 18:30 Uhr

Samstag, den 27.01.2024, 10 - 12:30 Uhr

Freitag, den 09.02.2024, 16 - 18:30 Uhr

Samstag, den 10.02.2024, 10 - 12:30 Uhr

Preis nach Selbsteinschätzung € 120,- bis € 170,-

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 eine gesunde Seele

patriciaschwarzkopf.de

Tel.: 0461-13259 oder 0177-1465609

mail@patriciaschwarzkopf.de

* Aufgebaut auf dem ZPP-zertifizierten Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining "MCP™ - Mindful Compassionate Parenting"