

MCP - Mindful-Compassionate-Parenting - *Weniger Stress im Elternsein* ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge

Online-10-Wochen-Seminar ab September 2021

Daten: Teil A ab 6.09.2021 (5 Termine)
Teil B ab 8.11.2021 (5 Termine)
Uhrzeit: jeweils 20.00 – 21.30 Uhr
Leitung: Dr. Gisela Fritsch, Trainerin für
MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach Jon Kabat-Zinn)
MSC (Mindful Selfcompassion nach Kristin Neff und Christopher
Germer)
und MCP (Mindful-Compassionate-Parenting nach Jörg Mangold)
Homepage: www.Expedition-Achtsamkeit.de

Themenübersicht: Teil A: Kurseinheiten (KE) 1-5

1. Kennenlernen + wie unser Gehirn im Stress-Alarm-Modus funktioniert. (Kampf, Flucht, Erstarren): erste Gegenmaßnahmen
2. Evolution des Stresses - die 3 Regulationssysteme für Emotionen und Motivation: Achtsamkeit als Gegenmittel.
3. Stress in unserer modernen Art zu leben - Die speziellen Optimierungsfallen für Eltern
4. Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl - Lernen, sich selbst ein guter Freund zu sein
5. Veränderung mit freundlicher Stimme motivieren, „Was wirklich zählt“

Teil B: Kurseinheiten (KE) 7-10

6. Die 4 Lebensfreunde - 4 Geisteshaltungen als Resilienzfaktoren - Mitfreude und Gelassenheit pflegen statt Stress und Ärger
7. Im Eltern-Stress greifen wir oft auf alte innere Muster zurück: Kultivieren einer Positiven Perspektive hilft Ressourcen aufzubauen.
8. Stressbewältigung in Konfliktsituationen und Versöhnung
9. Interpersonelle Stressbewältigung: Grenzen spüren und mit freundlicher Klarheit setzen.
10. Resilienz und Wohlbefinden kultivieren.
Abschluss des Kurses

Unterlagen: Zu jeder Kurseinheit erhalten die Teilnehmenden Unterlagen und durch die Kurseiterin angeleitete Meditationen.

Technik: Ein ungestörter Platz zu Hause, um sich ganz auf das Training einlassen zu können.
Ein stabiler Internetzugang, sowie ein Computer (einem I-Phone oder Tablet vorzuziehen) mit Webkamera und Mikrofon.
Folgende links können helfen, um sich mit der Funktionsweise vertraut zu machen:

- einem Meeting beitreten: <https://youtu.be/-xgl-UofA90>
- Verbinden & Konfigurieren (Audio & Video): <https://youtu.be/mK57mE4AcE>
- Bedienelemente im Meeting: https://youtu.be/Hy1c6OCm_tU