

Mindful Compassionate Parenting – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern

Grundlagenkurs

FORTBILDUNG MIT JÖRG MANGOLD UND DOMINIK OHLMEIER

22. – 24. März 2019

Heidelberg

Gerade für Eltern haben Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl einen besonderen Wert und stellen ein effektives Gegenmittel gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Stress dar.

In dieser Fortbildung wird eine grundlegende Einführung in die achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Arbeit mit Eltern gegeben. Grundlage ist das Buch für Eltern von Jörg Mangold [„Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone“](#) und das darin beschriebene Eltern-Programm „Mindful Compassionate Parenting“ (MCP).

Die neurowissenschaftlichen und evolutionsbiologischen Grundlagen zu Elternstress werden erarbeitet sowie die besonderen Optimierungsfallen für Eltern in unserer modernen Lebenswelt aufgezeigt. Zudem gehen wir in diesen Tagen ausführlich auf die hilfreiche Anwendung von Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl speziell für das Elternsein ein.

Die Fortbildung wendet sich an alle, die mit Eltern und Familien arbeiten und die Haltung der Achtsamkeit und des Selbst-/ Mitgefühls in ihre Arbeit aufnehmen wollen. Besonders geeignet für Erziehungsberatung, Jugendhilfe, Schule und Schulpsychologen, Therapeuten, die mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien arbeiten, MBSR- und MSC-LehrerInnen, die achtsamkeitsbasierte Angebote auf Eltern ausrichten wollen.

Empfohlene Literatur:

[Jörg Mangold: Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone. Ein Selbsthilfebuch – Von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag](#), Arbor Verlag Freiburg, ISBN 978-3-86781-210-8

[Susan Bögels / Kathleen Restifo: Mindful Parenting](#), Arbor Verlag Freiburg, ISBN 978-3-86781-111-8

Referenten:

Jörg Mangold: Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztlicher Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer, Autor.

Tätig in eigener Praxis. Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Kinder- und Jugendpsychotherapieausbildung (TP und VT). Zertifizierter Lehrer für *MSC – Mindful Self-Compassion* (Center for Mindfulness an der UCSD); Zertifizierter Lehrer für *MBSR – Mindfulness Based Stress-Reduction*, *MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living*, *Mindful Parenting* und *MYmind* (Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche) nach Susan Bögels.

www.we-mind.life; www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

Dominik Ohlmeier: Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (TP), von Susan Bögels zertifizierter Lehrer für *Mindful Parenting* und *MyMind*.

Er arbeitet im „Praxiszentrum Grüne Meile“ in Heidelberg an der Verknüpfung von Einzeltherapie und achtsamkeitsbasierten Gruppen- und Kursangeboten. Zuvor war er mehrere Jahre im Familientherapiezentrum Neckargemünd und in der Erziehungsberatung tätig und sammelte Erfahrungen im achtsamkeitsbasierten Arbeiten mit Eltern. Weiterhin ist er als Dozent am Heidelberger Institut für Psychotherapie für die Themen Achtsamkeit und Psychotherapie tätig.

Kursgebühr:

290,- € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Fortbildungspunkte für Ärzte und Therapeuten werden bei der zuständigen Psychotherapeutenkammer beantragt.

Kurszeiten:

Beginn: Freitag, 22. März 2019 um 17:00 Uhr, Ende: Sonntag, 24. März 2019 um 15:30 Uhr
(18 Fortbildungseinheiten à 45 Minuten)

Veranstaltungsort:

Praxiszentrum Grüne Meile
Grüne Meile 31
69115 Heidelberg

Im Praxiszentrum kann leider nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selbst um eine Unterkunft.

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch zur Verfügung.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.