

## Mindful Compassionate Parenting – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern

### Grundlagenkurs

FORTBILDUNG MIT JÖRG MANGOLD

15. – 17. Januar 2021

Herrieden bei Ansbach

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

## Referent:

**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](http://www.we-mind.life); [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

## Kursgebühr:

290,- € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

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

## Kurszeiten:

Beginn: Freitag, 15. Januar 2021 um 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 17. Januar 2021 um 14:00 Uhr

Die Seminarzeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

**Veranstaltungsort:**

Zehntscheune

Deocarplatz 10

91567 Herrieden bei Ansbach

**Stornierungsbedingungen:**

- Bei Stornierungen bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

**Wir empfehlen, eine Seminarrücktritts-Versicherung abzuschließen.**

Bitte wenden Sie sich hierfür an einen Versicherungsanbieter Ihrer Wahl.

**Haftungshinweis:**

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

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