



## Mindful Compassionate Parenting

### Der Wert von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern - Achtsame Elternarbeit

19. - 21. Oktober 2018 in Kassel

mit

Jörg Mangold

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. – Ein Selbsthilfebuch. Von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag“; Arbor Verlag und das darin beschriebene Eltern-Programm „Mindful Compassionate Parenting - MCPar“.

In der Fortbildung werden die neurowissenschaftlichen und evolutionsbiologischen Grundlagen zu Elternstress erarbeitet sowie die besonderen Optimierungsfallen für Eltern in unserer modernen Lebenswelt. Die hilfreiche Anwendung von Achtsamkeit und Selbst-/Mitgefühl speziell für das Elternsein wird ausführlich gestellt.

Das Seminar ist vor allem erfahrungsorientiert und bietet ausreichend Gelegenheit, selbst die Haltung der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls anhand von Übungen und Meditationen aus „Mindful Compassionate Parenting“ in der Perspektive für Eltern zu erproben. Mit diesen Erfahrungen wird die Anwendung in verschiedenen beruflichen Kontexten der Arbeit mit Eltern erörtert.

Diese Fortbildung ist ein Grundlagenkurs, keine MCPAR-Lehrerausbildung.

#### Zielgruppe

Alle, die gerne mit Eltern und Familien arbeiten und die Haltung der Achtsamkeit und des Selbst-/Mitgefühls in ihre Arbeit aufnehmen wollen.

Besonders geeignet für Erziehungsberatung, Jugendhilfe, Kindergarten, Schule und Schulpsychologen, Therapeuten, die mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien arbeiten, MBSR-Lehrer und MSC-Lehrer, die achtsamkeitsbasierte Angebote auf Eltern ausrichten wollen.

**Fortbildungspunkte** werden beantragt.



## Seminarzeiten

Beginn: Freitag, 18:30 Uhr, Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

## Seminargebühr

240,- Euro

## Veranstaltungsort

Institut für Systemische Therapie und Beratung e.V.  
Goethestr. 76  
34119 Kassel

## Dozent



### Jörg Mangold:

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztlicher Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer. Tätig in eigener Praxis. Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Kinder- und Jugend-psychotherapieausbildung (TP und VT). Dozent im Hochschullehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems. 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* sowie *Mindful Parenting* und *MYmind* (Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche) nach Susan Bögels und *PNT* nach Rick Hanson.

Auf dem Hintergrund seiner umfangreichen Ausbildungen und Erfahrungen als Achtsamkeitslehrer sowie aus 25 Jahren Beratung und Therapie als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeut hat Jörg Mangold ein 8-Wochen-Kurs-Format entwickelt, um Achtsamkeit und Selbstmitgefühl speziell für Eltern zu vertiefen: **„Mindful Compassionate Parenting - MCPar“** und ein Selbsthilfebuch für Eltern geschrieben **„Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone“** (Februar 2018, Arbor Verlag), welches das Kursprogramm MCPar zur Selbstanleitung enthält. Begleitend gibt es auch einen Videokurs. [www.ioergmangold.de](http://www.ioergmangold.de) und [www.we-mind.life](http://www.we-mind.life)





## Die Anmeldung zum Mindful Compassionate Parenting Seminar

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

### Schritt 1: Ausfüllen des Anmeldeformulars

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

**Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**  
Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst  
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

### Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 240,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit                      Verwendungszweck: **MCP Grund 1**  
IBAN: DE35360100430418107433                      BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde. Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir ihnen die Teilnahme am Seminar verbindlich bestätigen.

### **Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.**

Bis 21 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatzteilnehmer stelle. Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. ([www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB))

### Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

**Sprechzeiten:** Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)