

**Wir suchen Mütter und Väter die gerne super günstig am Kurs
„Weniger Stress im Elternsein! Mindful Compassionate Parenting – MCP“ teilnehmen wollen**



Studienaufruf

„Evaluation eines 10-wöchigen Mindful Compassionate Parenting MCP Online – Kurses“

Wie ihr euch als Mutter oder Vater selbst helfen könnt und noch vielen anderen Eltern dazu:

Stressbewältigung und achtsame Selbstfürsorge für Eltern – MCP - Mindful Compassionate Parenting

www.mindfulcompassionateparenting.org

Wir bieten im Rahmen der Teilnahme an der Studie durch die Universitäten Heidelberg und Kassel zur Untersuchung der Wirksamkeit des Live-Online *Mindful Compassionate Parenting* Kurses eine **50%ige Kostenreduktion** der Teilnahmegebühren an! Die Kurse werden von ausgebildeten MCP- bzw. MBSR Lehrer*innen durchgeführt!

Das Netzwerk der MCP-Lehrer*innen in D-A-CH

www.mindfulcompassionateparenting.org

V.i.S.d.P.: Jörg Mangold, Autor von MCP, Vogteiplatz 12, 91567 Herrieden, jm@joergmangold.de

Was heißt das für Dich?

Zu verschiedenen Zeitpunkten vor und nach dem Training (1-2-Wochen vor, direkt vor, direkt nach und 10 Wochen nach dem Training) über einen Online-Link von zu Hause aus verschiedene Fragebögen anonym auszufüllen (jeweils max. 15-30 Min.) – wir interessieren uns dafür, wie es Euch geht und was ihr während des Trainings für Erfahrungen macht, was auch für die Selbstreflexion hilfreich sein kann!

Nach Anmeldung und nach Eurer Zusage zur Studienteilnahme erfolgt eine zufällige Zuteilung zu zwei verschiedenen Gruppen zum Vergleich: zu einer Live-Online MCP oder einer Live-Online MBSR (Achtsame Stressreduktion ohne direkten Elternbezug) Gruppe. Alle diejenigen, die in die Live-Online MBSR Gruppe gelost werden, haben die Chance, nach Ende der studienbezogenen Befragungen **zusätzlich und kostenfrei** an einem Live-Online MCP Kurs mit Jörg Mangold nächstes Jahr teilzunehmen.

Es soll im Oktober 2021 losgehen und wir freuen uns über möglichst viele teilnehmende Mütter und Väter, die mehr Gelassenheit und Freude in ihre Familie bringen wollen!

Bitte bis einschließlich September melden!

Bei Interesse wendet Euch direkt an die Studienleiterin Dr. Corina Aguilar-Raab unter corina.aguilar-raab@med.uni-heidelberg.de bzw. corina.aguilar-raab@uni-kassel.de für weitergehende Informationen und Anmeldemöglichkeit.