



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Lékařská 2, 150 30 Praha 5, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkr.cz, www.lkr.cz

# POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

---

### 100/19 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Datum: 5. 10. 2019

Místo: Hotel ILF, Budějovická 743/15, Praha 4

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Účastnický poplatek: 800,-Kč, platba na místě 900,-Kč

Odborný garant: MUDr. Marcela Černá

---

**Registrace:** 8.30 hod.

**Zahájení:** 9.00 hod.

**Předpokládaný závěr:** 13.30 hod.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) je léčebný program snižování stresu, který vyvinul na konci sedmdesátých let 20. století Jon Kabat-Zinn na lékařské fakultě univerzity v Massachusetts. Využívá psychologický pojem všímavost (anglicky mindfulness). Cílem programu je pomoci lidem lépe zvládat stresující podněty a různé projevy dlouhodobého stresu, jako je úzkost, deprese a vyčerpání.

#### Část teoretická (doc. MUDr. Petr Zach, CSc.)

Formou přednášek cca 1 hodina by byli posluchači seznámeni na odborné úrovni se základními principy organizace struktur CNS ve vztahu ke stresové regulaci. Část neuroanatomická by se zaměřovala na moderní poznatky z oblasti zapojení limbického systému, utváření paměťové stopy a její modifikace, regulace spánkového cyklu a obecně neurohumorální regulace. Část psychologická by se zaměřovala na v současné době aktuální propojení technik práce s tělem, dechem a myslí na fungování nervového systému a ovlivnění orgánových celků ve smyslu lepší koordinace.

#### Část praktická (Mgr. Filip Štys)

V praktické části semináře účastníci vyzkouší cvičení relevantní k předcházejícímu teoretickému výkladu. Pod vedením kvalifikovaného lektora MBSR se naučí jednoduché techniky, vedoucí ke snížení stresu a aktivaci PNS. Zároveň si zkusí uvědomování si prožívání přítomnosti na úrovni tělesných, myšlenkových a emocionálních procesů. Tato cvičení snižují jak psychologické, tak fyziologické účinky stresu. Nedílnou součástí je i zpětná vazba a reflexe zkušeností. Účastníci obdrží pracovní sešit a audio nahrávky, aby mohli MBSR používat i po skončení kurzu.

---

**Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.**

**Účastnický poplatek: 800,- Kč; číslo účtu: 19 - 1083620217/0100; variabilní symbol - 10019**

**Potvrzení o úhradě je nutné předložit při registraci.**

#### Dopravní spojení:

**Hotel ILF, Budějovická 15/743, Praha 4**

Doprava z hlavního vlakového nádraží

**Nástup na metro trasy C stanice "HLAVNÍ NÁDRAŽÍ" směr HÁJE, výstup na stanici "BUDĚJOVICKÁ".**

Doprava z hlavního autobusového nádraží

**Nástup na metro trasy C stanice "FLORENC" směr HÁJE, výstup na stanici "BUDĚJOVICKÁ".**