



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

---

### 11/23 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) I. - ONLINE

Datum: 4. 2. 2023

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Účastnický poplatek: 800 Kč

Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100; variabilní symbol – číslo kurzu 1123

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Přednášející: doc. MUDr. Petr Zach, CSc., Mgr. Filip Štys

**V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky.**

**PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](https://www.lkcr.cz/vzdělavani/kurzy-clk-ceska-lekarska-komora)

---

**Zahájení: 9.00 hod.**

#### **Anotace:**

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 trvajících asi 1 hodinu jsou posluchači seznámeni na odborné úrovni se základními principy organizace struktur CNS ve vztahu ke stresové regulaci. Část neuroanatomická se zaměřuje na moderní poznatky z oblasti zapojení limbického systému, utváření paměťové stopy a její modifikace, regulace spánkového cyklu a obecně neurohumorální regulace. Část psychologická se zaměřuje 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.

**Předpokládaný závěr: 13.00 hod.**

---

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