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

16/23 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) II. - ONLINE
Datum: 25. 2. 2023
Délka: 5 hodin
Počet kreditů: 5
Účastnický poplatek: 800 Kč
Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100; variabilní symbol – číslo kurzu 1623

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)

Zahájení: 9.00 hod.

Anotace:
Kurz bude probíhat online přes platformu Zoom (podrobné instrukce k připojení obdrží účastníci předem). Všechny materiály (audio nahrávky meditací, slidy, texty atd.) účastníci obdrží po skončení kurzu e-mailem.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) je léčebný program na snižování stresu, který vyvinul na konci 70. 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 jsou úzkost, deprese a vyčerpání.

Předpokládaný závěr: 13.00 hod.

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