



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

21/21 Mindfulness pro lékaře - Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - online

Praktický 8týdenní program zaměřený na zklidnění mysli, redukci stresu a více spokojenosti v životě.

Datum zahájení: 30.3. do 18.5 – vždy v úterý od 16.00 do 18.00 hod. + 15. 5. 2021. v sobotu od 8 do 12 hodin

Délka: 2 hodiny (celkem 8x2 hodiny + 4 hodiny, celkem 20 hodin)

Počet kreditů: za každou lekci 2 kredity, účastníci obdrží souhrnný doklad

Účastnický poplatek: 2600 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, variabilní symbol 2121

Lektorka: Ing. Marcela Roflíková MBA, s praxí v ČR ve vedení tohoto programu od roku 2015, akreditovaná lektorka MBSR a spoluautorka knihy Mindfulness pro každého (Grada, 2020)

Český mindfulness institut

Poznámka: z každé lekce obdržíte zadání na domácí praxi, která je součástí programu. Proto případná neúčast na lekci není překážkou k zaregistrování se do programu.

1. Celosvětově standardizovaný formát mindfulness výcviku.
2. 8 dvouhodinových setkání v 8 týdnech + 4hodinové setkání v 7. týdnu (sobota dopoledne)
3. Skripta a audio nahrávky pro podporu domácí praxe.

Věděli jste, že mindfulness můžete rozvíjet i u svého oblíbeného šálku kávy? V ordinaci. Uprostřed chaosu běžného dne. A tím přispívat ke své větší životní spokojenosti.

Co vás ve výcviku čeká?

1. Lépe pochopíte fungování své mysli.
2. Naučíte se, jak žít více v přítomnosti. (Podle výzkumů je to něco mezi 20–50 % času, kdy jsme ve svých životech přítomni, tj. vědomi si toho, co právě děláme, jak se u toho cítíme, ten zbytek žijeme v určité fikci, plánujeme „co by kdyby“ nebo se obracíme stále do minulosti. Ale naše životy se dějí právě teď.)
3. Naučíte se odpojovat některé svoje autopilotní reakce, nereagovat na všechno hned.
4. Objevíte zdroje laskavosti k sobě i k druhým.
5. Naučíte se být všímavější ke svému okolí, lépe vycházet s druhými.
6. Budete sdílet svoje zkušenosti s ostatními účastníky výcviku, čímž se budete inspirovat a zároveň můžete inspirovat ostatní.
7. Mezi jednotlivými lekcemi si budete provádět tzv. formální a neformální cvičení doma, v práci, zkrátka ve svém životě.

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