



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: [vzdelavani@clkcr.cz](mailto:vzdelavani@clkcr.cz), [www.lkcr.cz](http://www.lkcr.cz)

# POZVÁNKA

---

### Tematické workshopy

O programu:

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím benefitů, které mindfulness nabízí těm, kdo ji praktikují. Postupně se budeme věnovat:

- 1) redukci stresu
- 2) soustředění pozornosti
- 3) zvládnání náročných situací
- 4) všímavé komunikaci s lidmi

Workshopy jsou hodné pro nováčky v tématu, případně pro všechny, kdo si chtějí mindfulness připomenout a využít vedená cvičení pro vědomé zastavení v rychlých dnech.

Délka: 3 hodiny

Počet kreditů: 3

Max. počet osob ve skupině: 20

Účastnický poplatek: 400 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, variabilní symbol je číslo akce (bez lomítka)

*Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová*

*Lektor: Ing. Marcela Roflíková*

*(certifikát lektorky k vedení programu MBSR - [qualification-mbsr11.pdf](http://qualification-mbsr11.pdf) ([mindfulness-institut.cz](http://mindfulness-institut.cz))).*

**Na jednotlivé workshopy je možné si přihlašovat samostatně, účast na všech není nutná.**

---

### ***Jak zklidnit mysl a snížit stres – ONLINE***

**24/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 10. 1. 2023, 18.00–20.15 hod.

**25/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 4. 4. 2023, 18.00–20.15 hod.

### ***Jak se lépe soustředit – ONLINE***

**26/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 17. 1. 2023, 18.00–20.15 hod.

**27/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 11. 4. 2023, 18.00–20.15 hod.

### ***Jak být k sobě v náročných situacích laskaví – ONLINE***

**28/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 24. 1. 2023, 18.00–20.15 hod.

**29/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 18. 4. 2023, 18.00–20.15 hod.

### ***Jak vylepšit vztahy s lidmi – komunikovat všímavě – ONLINE***

**30/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 31. 1. 2023, 18.00–20.15 hod.

**31/23 PŘIHLÁŠKA:** [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 25. 4. 2023, 18.00–20.15 hod.

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