



## 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

---

### 33/20 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) – pokračování

Datum: 24. 10. 2020

Místo: Online

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Účastnický poplatek: 800 Kč

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

---

#### Program:

**Registrace: 8.30 hod.**

**Zahájení: 9.00 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 přednášky budou posluchači seznámeni na odborné úrovni s klíčovými anatomicko-fyziologickými poznatky ohledně fungování mozku, těla a mysli ve stresu. Tento popis bude doplněn a korelován se současnými výklady meditace, jógických cviků a dechových cviků, jak jsou vyučovány v tradičních východních systémech. Prostor bude ponechán více na otázky a odpovědi účastníků. Předpokládá se základní znalost stavby a funkce nervového a endokrinního systému člověka.

Část praktická (Mgr. Filip Štys)

V praktické části semináře účastníci vyzkouší cvičení relevantní k předcházejícímu teoretickému výkladu. Pod vedením kvalifikovaného lektora MBSR si prohloubí techniky vedoucí ke snížení stresu a aktivaci nervového systému. Zároveň si prohloubí uvědomování prožívání přítomnosti na úrovni tělesných, myšlenkových a emocionálních procesů. Oproti základnímu kurzu bude ponechán více prostor na otázky a odpovědi účastníků. Účastníci obdrží pracovní sešit a audio nahrávky, aby mohli MBSR používat i po skončení kurzu.

**Předpokládaný závěr: 13.30**

---

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

**Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100; variabilní symbol – 3320**