



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

# POZVÁNKA

---

### 63/22 Úvod do MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction – program snižování stresu založený na všímavosti)

Datum: 17. 9. 2022, 9 – 14.30 hodin

**Místo konání: Dům lékařů, Drahobejlova 27, Praha 9**

Délka: 6 hodin

Max. počet osob ve skupině: 24

Účastnický poplatek: 800 Kč

Číslo účtu: 19 -1083620217/0100, variabilní symbol - 6322

*Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová*

*Lektor: Ing. Marcela Roflíková*

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

---

V jednodenním programu se seznámíte s tím, co je mindfulness, s vědeckými argumenty a studii potvrzujícími její přínosy v oblasti aktivní práce se stresem, přínosy pro psychické i fyzické zdraví a udržování pracovní výkonnosti. Mindfulness si vyzkoušíte na celé řadě praktických cvičení. To je jediná možnost, jak její benefity začít využívat pro sebe.

Program je interaktivní, s možností sdílet svoji zkušenost a učit se ze zkušenosti ostatních. V bezpečném prostředí, kde nic není špatně, tak můžete poznat tento způsob práce se sebou, který se mnohdy velmi liší od naší celoživotní zkušenosti se vzděláváním. Účast v programu vám může pomoci se rozhodnout o případné účasti v intenzivním osmitýdenním MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) programu. Stejně tak může být prostým zastavením a odpočinkem pro vaši mysl v náročných dnech.

Co s sebou: pohodlné oblečení, poznámkový blok a tužku

**PŘIHLÁŠKA:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

---

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