



POZVÁNKA

97/23 Mentální strategie – program rozvíjející mindfulness (pro absolventy MBSR) ONLINE

4 setkání v 8 týdnech

Termíny: 6.9. / 20. 9. / 4.10. / 11.10., od 19.00 do 21.15 hod.

Počet kreditů: za každou lekci 3 kredity, účastníci obdrží souhrnný doklad

Účastnický poplatek: 4000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 9723

Lektorka: Ing. Marcela Roflíková MBA, s praxí v ČR ve vedení tohoto programu od roku 2015

Český mindfulness institut

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Ing. Marcela Roflíková

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

Program je určen pro pokročilé, tj. absolventy základního 8 týdenního mindfulness programu, MBSR.

Ve čtyřech setkáních s odstupem dvou až tří týdnů nabízí příležitost pro rozvíjení osmi postojových kvalit (mentálních strategií). V programu se postupně budeme věnovat **trpělivosti – důvěře – nechávání být – neusilování – neposuzování – sebe-laskavosti a sebe-soucitosti – zvědavosti – akceptaci.**

Postojové kvality nám pomáhají rozvíjet všímavost, jsou užitečnými pomocníky v meditaci a zároveň si rozšiřujeme možnost je používat i v běžných (náročných) životních situacích.

Co kdybyste byli ve svém životě o trochu více trpěliví? Neusilovali tolik? Neposuzovali všechno hned? Dokázali být sami k sobě laskavější? Byli více zvědaví? Schopni některé situace a pocity akceptovat? Důvěřovali sami sobě a své intuici?

Program je určen pro absolventy základních 8 týdenních mindfulness výcviků. V programu využíváme formální praxe ze základního výcviku a dále je rozvíjíme.

Co vám program přinese?

- posílení mindfulness praxe, případně její oživení
- prostor pro intenzivní mindfulness praxi nejen v průběhu setkání
- inspiraci k rozšíření mindfulness do dalších oblastí života, do konkrétních situací
- rozvíjení mindfulness ve skupině lidí, kteří jsou s mindfulness seznámeni a důvěřují jí
- možnost sdílet svoje zkušenosti a inspirovat se zkušenostmi ostatních kolegů

Program je online. Vyžaduje dostatečné kvalitní připojení k internetu, počítač vybavený mikrofonem a kamerou. K programu nejsou doprovodné materiály v papírové podobě. Po každém setkání budou k dispozici audio nahrávky pro domácí praxi.

PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkr.cz\)](#)

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