

## WORKSHOPY - ONLINE

<b>Jak zklidnit mysl a redukovat stres</b>	<b>10.9. úterý</b>	<b>19-21,15</b>
<b>Jak se lépe soustředit</b>	<b>17.9. úterý</b>	<b>19-21,15</b>
<b>Jak zklidnit mysl a redukovat stres</b>	<b>4.12. středa</b>	<b>19-21,15</b>
<b>Sebe-laskavost a sebe-soucinnost v lékařské profesi</b>	<b>11.12.středa</b>	<b>19-21,15</b>

### **107/24, 109/24 Jak zklidnit mysl a redukovat stres**

10.9.2024, 4.12.2024

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím klíčových, vědecky potvrzených benefitů.

V tomto webináři se zaměříme na zklidnění mysli a redukcii stresu.

Program může pomoci všem, kdo zvažují přihlášení do programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se lépe rozhodnout.

Ideální je, když jsou účastníci vybavení kamerou a mikrofonem, aby se mohli zapojit do programu formou dotazů, sdílení zkušeností ze cvičení, která jsou součástí programu.

Účastníci po skončení webináře obdrží audio nahrávku ke 2 mindfulness praxím, pro domácí praktikování.

Program je vhodný pro úplné začátečníky, případně ho mohou využít i absolventi MBSR programu pro oživení mindfulness praxe.

### **108/24 Jak se lépe soustředit**

17.09.2024

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím klíčových, vědecky potvrzených benefitů.

V tomto webináři se zaměříme na to, jak se lépe soustředit.

Program může pomoci všem, kdo zvažují přihlášení do programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se lépe rozhodnout.

Ideální je, když jsou účastníci vybavení kamerou a mikrofonem, aby se mohli zapojit do programu formou dotazů, sdílení zkušeností ze cvičení, která jsou součástí programu.

Účastníci po skončení webináře obdrží audio nahrávku ke 2 mindfulness praxím, pro domácí praktikování.

Program je vhodný pro úplné začátečníky, případně ho mohou využít i absolventi MBSR programu pro oživení mindfulness praxe.

### **110/24 Sebe-laskavost a sebe-soucinnost v lékařské profesi**

11.12.2024

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím klíčových, vědecky potvrzených benefitů.

V tomto webináři se zaměříme na sebe-laskavost a sebe-soucinnost v lékařské profesi.

Program může pomoci všem, kdo zvažují přihlášení do programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se lépe rozhodnout.

Ideální je, když jsou účastníci vybavení kamerou a mikrofonem, aby se mohli zapojit do programu formou dotazů, sdílení zkušeností ze cvičení, která jsou součástí programu.

Účastníci po skončení webináře obdrží audio nahrávku ke 2 mindfulness praxím, pro domácí praktikování.

Program je vhodný pro úplné začátečníky, případně ho mohou využít i absolventi MBSR programu pro oživení mindfulness praxe.