



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA

TEMATICKÉ WORKSHOPY – jedná se o interaktivní akce

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

(je vhodné mít zapnutou kameru a mikrofon)

ONLINE

O programu:

Série čtyř tematických workshopů nabízí lékařkám a lékařům praktický úvod do mindfulness – přístupu založeného na vědeckých poznatcích, který podporuje psychickou odolnost, schopnost regulovat stres, rozvíjet pozornost a pečovat o vlastní duševní kapacitu. Každý ze čtyř workshopů propojuje stručný odborný kontext s praktickými cvičeními, která lze využít v každodenním pracovním i osobním životě. Program je určen lékařkám a lékařům bez předchozí zkušenosti s mindfulness i těm, kteří si chtějí připomenout její principy a využít vedenou praxi jako prostor pro vědomou péči o sebe. Absolvování všech nebo některého z workshopů může pomoci s rozhodnutím o absolvování intenzivního osmi týdenního programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Délka: 3 hodiny, 17:00 – 19:15 hod.

Počet kreditů: 3

Max. počet osob ve skupině: 20

Účastnický poplatek: 600 Kč

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

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Ing. Marcela Klauzová Roflíková, MBA

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

118/26 Jak pracovat s přetíženou myslí: Úvod do mindfulness

Lékařská profese přináší vysoké nároky na pozornost, rozhodování i schopnost zvládat velké množství podnětů. Tento workshop představí mindfulness jako praktický a vědecky podložený přístup k rozvoji schopnosti zklidnit mysl, lépe vnímat přítomný okamžik a vytvořit větší prostor pro vědomou reakci namísto automatických vzorců. Účastníci se seznámí se základními principy mindfulness a prostřednictvím jednoduchých vedených cvičení si vyzkouší techniky, které mohou pomoci snížit mentální přetížení, podpořit vnitřní stabilitu a přinést více klidu do každodenní lékařské praxe.

Termín: **středa 16. 9. od 17:00 do 19:15 hod.**

Přihláška: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

119/26 Jak dovedně zacházet se stresem: Mindfulness jako nástroj psychické odolnosti

Stres je nedílnou součástí lékařské profese. Rozhodující není jeho úplné odstranění, ale schopnost s ním účinně pracovat. Workshop představí, jak mindfulness pomáhá rozpoznávat stresové reakce, lépe regulovat napětí a zachovat větší nadhled i v náročných situacích. Účastníci se seznámí s principy práce se stresem vycházejícími ze současných poznatků neurovědy a osvojí si praktické techniky využitelné během pracovního dne. Cílem workshopu je podpořit schopnost pečovat o vlastní psychickou kapacitu a dlouhodobě udržitelně vykonávat náročnou lékařskou profesi.

Termín: **středa 21.10. od 17:00 do 19:15 hod.**

Přihláška: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

120/26 Jak se lépe soustředit: Trénink pozornosti pro kvalitnější rozhodování a práci

Schopnost soustředit se, zachovat mentální jasnost a být plně přítomen patří mezi klíčové dovednosti lékařské profese. V prostředí plném přerušování, informačního přetížení a vysokých nároků na rychlé rozhodování je pozornost jedním z nejcennějších zdrojů. Tento workshop představí mindfulness jako systematický trénink pozornosti, který podporuje schopnost zaměřit se na podstatné, lépe pracovat s rozptýlením a zvýšit kvalitu přítomnosti při kontaktu s pacienty i kolegy. Součástí budou praktická cvičení zaměřená na rozvoj koncentrace a vědomé práce s pozorností.

Termín: **středa 18.11. od 17:00 do 19:15 hod.**

Přihláška: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

121/26 Laskavost a soucitnost k sobě samým v lékařské profesi: Jak pečovat o sebe při péči o druhé

Lékařky a lékaři jsou dlouhodobě vystaveni vysoké míře odpovědnosti, emoční zátěži a očekávání, že budou vždy silní a výkonní. Tento workshop se zaměřuje na význam laskavosti k sobě samému (self-compassion) jako důležité součásti psychické odolnosti a prevence vyčerpání. Účastníci se seznámí s tím, jak k sobě přistupovat s větším pochopením, jak pracovat s vnitřní kritikou a jak rozvíjet zdravější vztah k vlastním limitům i chybám. Praktická cvičení nabídnou způsoby, jak kultivovat vnitřní podporu a obnovovat energii v profesi, jejímž základem je péče o druhé.

Termín: **středa 16.12. od 17:00 do 19:15 hod.**

Přihláška: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

Vzdělávací akce jsou pořádány v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.