



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

2/26 Mindfulness-based stress reduction (MBSR) I.

ONLINE (z akce nebude pořizován záznam)

Datum: 17. 1. 2026. 9:00 – 13:30 hod.

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová, Ústav pro péči o matku a dítě, Praha 4 - Podolí

Přednášející: doc. MUDr. Petr Zach, CSc., Mgr. Filip Štys

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky:

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

Platební údaje:

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 226

poplatek: 1000 Kč

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) je ucelený program práce se stresem, který na konci 70. let 20. století vytvořil Jon Kabat-Zinn na Lékařské fakultě University of Massachusetts. Opírá se o trénink všímavosti (mindfulness) a jeho cílem je pomoci lidem účinněji zvládat stresory a projevy dlouhodobého stresu, včetně úzkosti, depresivních symptomů a vyčerpání. Zahrnuje cvičení jako body scan, meditaci vsedě a v chůzi a jemnou vědomou jógu. Výzkumy ukazují snížení vnímaného stresu a úzkosti a zlepšení regulace emocí, soustředění a kvality spánku; u některých obtíží (např. chronická bolest) může sloužit jako vhodný doplněk standardní léčby.

Část teoretická (doc. MUDr. Petr Zach, CSc.)

Posluchači budou seznámeni se základními principy neuroanatomie, mající vztah k akutnímu a chronickému stresu. Na příkladech bude ukázána souvislost mezi strukturami CNS a regulací stresové odpovědi.

Část praktická (Mgr. Filip Štys)

Praktická část semináře plynule naváže na teoretický výklad konkrétními nácviky. Pod vedením certifikovaného lektora MBSR si účastníci osvojí jednoduché postupy pro regulaci stresu a aktivaci parasympatického nervového systému (PNS). Budou trénovat všímavé uvědomování přítomného prožívání na úrovni těla, myšlenek i emocí a učit se přinášet pozornost k dechu a tělesným vjemům v běžných situacích.

Každý obdrží také vedené audio nahrávky pro domácí praxi, aby mohl v metodě MBSR pokračovat po skončení semináře.

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