



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA

TEMATICKÉ WORKSHOPY – jedná se o interaktivní akce

(je vhodné mít zapnutou kameru a mikrofon)

ONLINE

O programu:

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím klíčových, vědecky potvrzených benefitů. Zaměříme se na přínosy mindfulness pro zklidnění mysli a redukci stresu. Program může pomoci všem, kdo zvažují přihlášení do intenzivního programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se lépe rozhodnout.

Program je interaktivní a sebezkušenostní. Účastníci musí být vybaveni kamerou a mikrofonem, aby se mohli do programu zapojit (minimálně být viděni na kameře).

V případě zájmu účastníci po skončení webináře obdrží audio nahrávku k mindfulness cvičení, pro domácí praktikování.

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

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 \(mindfulness-institut.cz\)](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101504&do[load]=1).

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

21/26 Jak zklidnit mysl

26. 1. 2026 - pondělí

Přihláška: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101504&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101504&do[load]=1)

22/26 Jak redukovat stres

21. 1. 2026 - středa

Přihláška: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101505&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101505&do[load]=1)

23/26 Jak se lépe soustředit

28. 1. 2026 - středa

Přihláška: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101506&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101506&do[load]=1)

24/26 Soucitnost a laskavost v lékařské profesi

4. 2. 2026 - středa

Přihláška: [https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101507&do\[load\]=1](https://lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101507&do[load]=1)

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