



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA

25/26 MBSR – ONLINE

(Mindfulness Based Stress Reduction – program snižování stresu založený na všímavosti)

Praktický osmitýdenní program zaměřený na zklidnění mysli, redukci stresu a více spokojenosti v životě.

(Nutná účast po celou dobu lekce, s kamerou a mikrofonem.)

Termín: od 18. 2. do 22. 4. 2026, vždy ve středu od 17.00 do 19.15 hod.

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

Účastnický poplatek: 4000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 2526

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

Český mindfulness institut

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

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky

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

Součástí výcviku je víkendové setkání (zdarma)

Místo konání: Dům lékařů, Drahobejlova 1019/27, Praha 9 - Libeň

Datum: neděle 12. 4. 2026 od 9.00 do 13.30 hod. – počet kreditů: 5

Podrobnosti na www.lkcr.cz

Termíny:

středy 17:00 – 19:15 hod.

18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 22.4.

**Pro přihlášené účastníky osmitýdenního programu je připraveno nulté setkání, které se koná
11. 2. 2026 od 17.00 do 17.45 hod.**

Program nultého setkání

Jeho cílem je především:

- Představení vzdělávací formy
- Více o organizaci programu a nárocích na tzv. domácí praxi, tj. to, čemu se budete po dobu osmi týdnů věnovat v čase mezi jednotlivými setkáními (30–45 min denně)
- Ověření si technické kvality spojení, funkčnosti kamery a mikrofonu
- Základní informace k ovládání platformy zoom, včetně práce v malých skupinách
- Doporučení pro zajištění podporujících podmínek pro absolvování programu
- Možnost klást otázky a získat na ně odpovědi, abyste do programu vstupovali bez případných pochybností či nejasností

Upozorňujeme, že od zahájení programu na prvním setkání již není možné řešit případné technické problémy.

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