



POZVÁNKA

51/23 MBSR - ONLINE

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

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

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

Datum zahájení: od 27. 4. do 15. 6. 2023, vždy ve čtvrtek od 19.00 do 21.15 hod.

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

Účastnický poplatek: 3500 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 5123

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

Český mindfulness institut

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Ing. Marcela Roflíková

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

Součástí výcviku je víkendové setkání (zdarma)

Datum: neděle 11. 6. 2023 od 8.00 do 12.00 hod. – počet kreditů: 5

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

Možná tolerance dvou zmeškaných lekcí, aby mohly být za účast přiděleny kredity.

Podrobnosti na www.lkr.cz

*Pro přihlášené účastníky osmítýdenního programu je připraveno nulté setkání
ve čtvrtek 20.4. od 19.00 do 19.30 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 ovládní 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.

PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkr.cz\)](#)

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