



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA

51/26 MBSR – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) pro lékařky a lékaře - ONLINE

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

Termín: od 22. 4. do 17. 6. 2026, vždy ve středu od 17.00 do 19.15 hod. na platformě zoom

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

Účastnický poplatek: 5000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 5126

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 (pro účastníky bude zajištěno občerstvení)

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

Datum: 6. 6. 2026 od 9.30 do 16.00 hod. – počet kreditů: 6

Stručně o programu: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) pro lékařky a lékaře

Lékařská profese patří dlouhodobě mezi povolání s nejvyšší mírou chronického stresu a rizikem syndromu vyhoření. Výzkumy opakovaně ukazují, že 30–60 % lékařů vykazuje známky vyhoření, což má dopad nejen na jejich zdraví a profesní udržitelnost, ale také na kvalitu péče, komunikaci s pacienty a stabilitu zdravotnických týmů.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) je **standardizovaný, osmítýdenní, evidence-based program**, původně vyvinutý na University of Massachusetts Medical School. Program je mezinárodně využíván ve zdravotnictví a podložen rozsáhlým množstvím klinických studií.

Cílem programu je:

- snížení chronického stresu a emočního vyčerpání,
- prevence syndromu vyhoření,
- zlepšení schopnosti emoční regulace a seberegulace,
- podpora empatie, kvality komunikace a profesní spokojenosti,
- posílení dlouhodobé profesní udržitelnosti.

MBSR není psychoterapie ani relaxační kurz. Jedná se o **strukturovaný edukačně-tréninkový program**, který rozvíjí schopnost vědomé pozornosti a adaptivní reakce na zátěž v náročných pracovních podmínkách.

Program je veden ve skupině a zahrnuje:

- pravidelná týdenní setkání a jedno celodenní prezenční setkání,
- individuální domácí praxi,
- odborně vedenou reflexi zkušeností.

Součástí programu jsou **individuální setkání před zahájením a po ukončení programu**, která odpovídají mezinárodním standardům dobré praxe:

- vstupní setkání zajišťuje vhodnost indikace, bezpečnost účastníků a jasné vymezení očekávání,
- závěrečné setkání podporuje integraci získaných dovedností a dlouhodobý efekt programu.

MBSR představuje **bezpečnou, odborně podloženou a profesně respektující intervenci**, která reaguje na aktuální potřeby lékařů a zdravotnických organizací v oblasti wellbeing, kvality péče a dlouhodobé udržitelnosti lidských zdrojů.

Program v rámci ČLK vede od roku 2019 ing. Marcela Klauzová Roflíková MBA, zakladatelka Českého mindfulness institutu, mezinárodně certifikovaná lektorka programu MBSR, spoluautorka knihy Mindfulness pro každého (Grada, 2020).

Absolventi programu získávají certifikát k programu. Podmínkou je účast na min. 7 setkáních z celkových 9

Struktura programu

• Individuální vstupní setkání Ve vypsanych časech od 1. do 15. dubna ○ Online ○ 20 minut / osoba	• Skupinová setkání ○ Každou středu od 17.00 do 19.15 hod ○ Online na platformě zoom
• Termíny ○ zahájení: 22. dubna ○ poslední setkání: 17. června ○ setkání se nekoná 13. května ○ Celodenní prezenční setkání: sobota 6. června, 9.30–16.00, ČLK Praha**	• Individuální závěrečné setkání: Ve vypsanych časech od 18. do 25. června ○ Online ○ 20 minut / osoba

** Celodenní setkání je **integrální součástí programu MBSR**. Studie ukazují, že delší kontinuální praxe podporuje hlubší porozumění mechanismům stresu a posiluje schopnost jejich rozpoznávání v reálném čase klinické praxe.

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