



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

59/24 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) II. - ONLINE

Datum: 4. 5. 2024

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Účastnický poplatek: 1 000 Kč

Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100

Variabilní symbol – číslo kurzu: 5924

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

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

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky.

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

Zahájení: 9.00 hod.

Kurz bude probíhat online přes platformu Zoom (podrobné instrukce k připojení obdrží účastníci předem). Všechny materiály (audio nahrávky meditací, slajdy, texty atd.) účastníci obdrží po skončení kurzu e-mailem.

Anotace:

Mindfulness, neboli všímavost, je vědecky podložená metoda, která učí, jak efektivně zvládat stres, negativní emoce a opakující se myšlenky. Tento přístup vede k větší rovnováze, klidu a pozornosti v každodenním životě. Kurzy mindfulness, které nabízíme, jsou založeny na osvědčeném programu mindfulness-based stress reduction (MBSR), vyvinutém Jonem Kabat-Zinnem na University of Massachusetts. Program je určen pro každého, kdo si přeje zlepšit svou schopnost zvládat stres a zvýšit svou osobní pohodu a štěstí. Ve druhé části kurzu MBSR se ponoříme hlouběji do teorie i praxe, nicméně je možná účast i bez absolvování první části.

Část teoretická

Posluchačům bude rozšířena prvá část teorie o dechový cyklus, jeho řízení a vliv na pochody v těle v souvislosti ke stresu a jeho ovlivnění. Význam dechového cyklu na pochody v CNS (oběhový systém a metabolické dráhy) bude uveden na příkladu dvou civilizačních onemocnění – hypertenze a diabetes II. typu. Dále bude uveden modelový příklad vlivu lithia na stabilizaci membrány neuronu a fyzikální aspekty rozdílu efektu izotopů 6 a 7 v souvislosti s bipolárním onemocněním a prací M. P. A. Fishera (Santa Barbara University, CA, USA) na poli fyziky a elektrochemie zpracování signálů v CNS ve vztahu ke stresu a práce s ním.

V praktické části kurzu se účastníci seznámí s pokročilými technikami. Pod vedením certifikovaného lektora MBSR se účastníci naučí, jak zvládat stres, pečovat o sebe, být k sobě laskaví a povíme si také o digitálním wellbeingu. Kurz zahrnuje paletu pokročilých cvičení MBSR. Účastníci obdrží materiály pro domácí praxi, včetně prezentací a audio nahrávek, aby mohli své nové dovednosti udržovat a rozvíjet i po skončení kurzu.

Předpokládaný závěr: 13.00 hod.

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