



## 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

O programu:

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím benefitů, které mindfulness nabízí těm, kdo ji praktikují.

Postupně se budeme věnovat:

- 1) redukci stresu
- 2) soustředění pozornosti
- 3) zvládání náročných situací
- 4) všímavé komunikaci s lidmi

Workshopy jsou hodné pro nováčky v tématu, případně pro všechny, kdo si chtějí mindfulness připomenout a využít vedená cvičení pro vědomé zastavení v rychlých dnech.

Délka: 3 hodiny

Počet kreditů: 3

Max. počet osob ve skupině: 20

Účastnický poplatek: 400 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, variabilní symbol je číslo akce (5922, 6022, 6122, 6222)

*Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová*

*Lektor: Ing. Marcela Roflíková*

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

**Na jednotlivé workshopy je možné si přihlašovat samostatně, účast na všech 4 není nutná.**

---

### 59/22 Jak zklidnit mysl a snížit stres – ONLINE

Datum: úterý 13. 9. 2022, 18.00–20.15 hod.

**PŘIHLÁŠKA:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

### 60/22 Jak se lépe soustředit – ONLINE

Datum: středa 5. 10. 2022, 18.00–20.15 hod.

**PŘIHLÁŠKA:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

### 61/22 Jak být k sobě v náročných situacích laskaví – ONLINE

Datum: pondělí 7. 11. 2022, 18.00–20.15 hod.

**PŘIHLÁŠKA:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

### 62/22 Jak vylepšit vztahy s lidmi – komunikovat všímavě – ONLINE

Datum: úterý 6. 12. 2022, 18.00–20.15 hod.

**PŘIHLÁŠKA:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

---

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