



## 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 (8822, 8922, 9022, 9122)

*Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová*

*Lektor: Ing. Marcela Roflíková*

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

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

### 88/22 Jak zklidnit mysl a snížit stres – ONLINE

Datum: úterý 6. 9. 2022, 18.00–20.15 hod.

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

### 89/22 Jak se lépe soustředit – ONLINE

Datum: úterý 20. 9. 2022, 19.00–21.15 hod.

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

### 90/22 Jak být k sobě v náročných situacích laskaví – ONLINE

Datum: pondělí 14. 11. 2022, 18.00–20.15 hod.

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

### 91/22 Jak vylepšit vztahy s lidmi – komunikovat všímavě – ONLINE

Datum: pondělí 21. 11. 2022, 18.00–20.15 hod.

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

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