

# ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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



## POZVÁNKA

### 95/23 MBSR - ONLINE

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

#### DOPOLEDNÍ PROGRAM

**Praktický osmitýdenní** 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 1. 11. do 20. 12. 2023, vždy ve středu od 7.30 do 9.45 hod.

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

Účastnický poplatek: 4000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 9523

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 \(mindfulness-institut.cz\)](https://www.mindfulness-institut.cz/qualification-mbsr11.pdf)).

Součástí výcviku je víkendové setkání (zdarma)

Datum: neděle 17. 12. 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.lkcr.cz](http://www.lkcr.cz)

*Pro přihlášené účastníky osmitýdenního programu je připraveno nulté setkání*

*v úterý 10. 10. 2023 od 19.00 do 19.45 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 ovládání 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 \(lkcr.cz\)](https://www.lkcr.cz/vzdělavani/kurzy-clk)

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