



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 – jedná se o interaktivní akce (je vhodné mít zapnutou kameru a mikrofon)

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: 600 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, variabilní symbol je číslo akce (bez lomítka)

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Ing. Marcela Klauzová Roflíková, MBA

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

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

Jak zklidnit mysl a snížit stres – ONLINE

23/24 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 29. 1. 2024, 19.00–21.15 hod.

Jak se lépe soustředit – ONLINE

24/24 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 12. 2. 2024, 19.00–21.15 hod.

Jak být k sobě v náročných situacích laskaví – ONLINE

25/24 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 26. 2. 2024, 19.00–21.15 hod.

Jak vylepšit vztahy s lidmi – komunikovat všímavě – ONLINE

26/24 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

(U tohoto kurzu je nutné mít zapnutou kameru a mikrofon)

datum: 11. 3. 2024, 19.00–21.15 hod.

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