

# ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkr.cz, www.lkr.cz



## POZVÁNKA

### 29/24 MBSR - ONLINE

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

**Praktický osmitýdenní** program zaměřený na zklidnění mysli, redukci stresu a více spokojenosti v životě.

(Nutná účast po celou dobu lekce, s kamerou a mikrofonem. )

**Termín: od 18. 1. do 7. 3. 2024, vždy ve čtvrtek od 19.00 do 21.45 hod.**

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

Účastnický poplatek: 4000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 2924

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 \(mindfulness-institut.cz\)](#).)

Součástí výcviku je víkendové setkání (zdarma)

Datum: neděle 3. 3. 2024 od 8.00 do 12.00 hod. – počet kreditů: 5

Nutná účast po celou dobu lekce, s kamerou a mikrofonem.

Podrobnosti na [www.lkr.cz](http://www.lkr.cz)

*Pro přihlášené účastníky osmitýdenního programu je připraveno nulté setkání, které se koná ve čtvrtek 11. 1. 2024 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 ovládnutí 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.**

**V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky**

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

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