



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Lékařská 2, 150 30 Praha 5, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

57/20 Mindfulness výcvik pro lékaře - online

Praktický 8týdenní program zaměřený na zklidnění mysli, redukci stresu a více spokojenosti v životě.

Datum zahájení: 6.10. do 24.11.– vždy od 16.00 do 18.00 hod.

Délka: 2 hodiny

Počet kreditů: za každou lekci 2 kredity, účastníci obdrží souhrnný doklad

Účastnický poplatek: 2600 Kč

Lektorka: Ing. Marcela Roflíková MBA, s praxí v ČR ve vedení tohoto programu od roku 2015

Český mindfulness institut

Poznámka: z každé lekce obdržíte zadání na domácí praxi, která je součástí programu. Proto případná neúčast na lekci není překážkou k zaregistrování se do programu.

- Celosvětově standardizovaný formát [mindfulness](#) výcviku.
- 8 dvouhodinových setkání v 8 týdnech.
- Skripta a audio nahrávky pro podporu domácí praxe.

Věděli jste, že mindfulness můžete rozvíjet i u svého oblíbeného šálku kávy? V ordinaci. Uprostřed chaosu běžného dne. A tím přispívat ke své větší životní spokojenosti.

Co vás ve výcviku čeká?

- Lépe pochopíte fungování své mysli.
- Naučíte se, jak žít více v přítomnosti. (Podle výzkumů je to něco mezi 20–50 % času, kdy jsme ve svých životech přítomni, tj. vědomi si toho, co právě děláme, jak se u toho cítíme, ten zbytek žijeme v určité fikci, plánujeme „co by kdyby“ nebo se obracíme stále do minulosti. Ale naše životy se dějí právě teď.)
- Naučíte se odpojovat některé svoje autopilotní reakce, nereagovat na všechno hned.
- Objevíte zdroje laskavosti k sobě i k druhým.
- Naučíte se být všímavější ke svému okolí, lépe vycházet s druhými.
- Budete sdílet svoje zkušenosti s ostatními účastníky výcviku, čímž se budete inspirovat a zároveň můžete inspirovat ostatní.
- Mezi jednotlivými lekcemi si budete provádět tzv. formální a neformální cvičení doma, v práci, zkrátka ve svém životě.

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

Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100; variabilní symbol – číslo kurzu (bez lomítka)