



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

58/24 Kurz: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) I. - ONLINE

Datum: 6. 4. 2024

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Účastnický poplatek: 1 000 Kč

Číslo účtu: 19 - 1083620217/0100

Variabilní symbol – číslo kurzu: 5824

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Přednášející: doc. MUDr. Petr Zach, CSc., Mgr. Filip Štys

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky.

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

Zahájení: 9.00 hod.

Kurz bude probíhat online přes platformu Zoom (podrobné instrukce k připojení obdrží účastníci předem). Všechny materiály (audio nahrávky meditací, slajdy, texty atd.) účastníci obdrží po skončení kurzu e-mailem.

Anotace:

Mindfulness, neboli všímavost, je vědecky podložená metoda, která učí, jak efektivně zvládat stres, negativní emoce a opakující se myšlenky. Tento přístup vede k větší rovnováze, klidu a pozornosti v každodenním životě. Kurzy mindfulness, které nabízíme, jsou založeny na osvědčeném programu mindfulness-based stress reduction (MBSR), vyvinutém Jonem Kabat-Zinnem na University of Massachusetts. Program je určen pro každého, kdo si přeje zlepšit svou schopnost zvládat stres a zvýšit svou osobní pohodu a štěstí.

V teoretické části posluchači získají přehled o současném stavu poznání neuroanatomie a neurofyzologie CNS ve vztahu ke stresové ose a mechanismu odměny – dvou základních okruhů modulujících rozhodování se, stav napětí, relaxace a motivace. Přednáška je vedena formou přednáškové prezentace a online zobrazení relevantních struktur CNS pomocí programu Anatomy 3D atlas.

V praktické části našeho kurzu se účastníci pod vedením certifikovaného lektora MBSR seznámí s různými technikami mindfulness, které lze snadno začlenit do každodenního života. Tyto techniky jsou navrženy tak, aby pomohly snížit stres, zlepšit zvládání emocí a celkově zvýšit spokojenost a pocit štěstí. Účastníci se naučí, jak aplikovat tyto techniky v každodenním životě, a to prostřednictvím praktických cvičení, která zahrnují uvědomování si přítomného okamžiku a reflexi vlastních zkušeností. Po skončení kurzu obdrží materiály a audio nahrávky, které jim umožní pokračovat v praxi mindfulness i po jeho skončení.

Tento kurz je navržen tak, aby účastníkům poskytl nástroje pro vědomější život, který podporuje jejich osobní a profesionální rozvoj prostřednictvím praktických cvičení a teoretického poznání z oblasti mindfulness.

Předpokládaný závěr: 13.00 hod.

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