



## ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

# POZVÁNKA

---

### 64/22 MBSR - ONLINE

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

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

Datum zahájení: od 27. 9. do 15.11., vždy od 17.30 do 19.45 hod.

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

Účastnický poplatek: 3000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 6422

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: sobota 5. 11. 2022 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 osmítýdenního programu je připraveno nulté setkání*

*Datum: 20. 9. 2022 od 17.30 do 18.30 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 ovládní 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:** [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

---

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