



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

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

100/23 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 20. 11. 2023, 19.00–21.15 hod.

Jak se lépe soustředit – ONLINE

101/23 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 27. 11. 2023, 19.00–21.15 hod.

Jak být k sobě v náročných situacích laskaví – ONLINE

102/23 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 11. 12. 2023, 19.00–21.15 hod.

Jak vylepšit vztahy s lidmi – komunikovat všímavě – ONLINE

103/23 PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

datum: 18. 12. 2023, 19.00–21.15 hod.

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