



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 – jedná se o interaktivní akce (je vhodné mít zapnutou kameru a mikrofon)

O programu:

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím benefitů, které mindfulness nabízí těm, kdo ji praktikují. 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, 19.00 – 21.15 hod.

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 \(mindfulness-institut.cz\)](http://www.mbsr-institut.cz/qualification-mbsr11.pdf)).

Na jednotlivé workshopy je možné si přihlašovat samostatně, účast na všech není nutná.

25/25 Jak zklidnit mysl a snížit stres

9. 1. 2025 - čtvrtek

Přihláška: [https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101349&do\[load\]=1](https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101349&do[load]=1)

26/25 Jak se lépe soustředit

16. 1. 2024 - čtvrtek

Přihláška: [https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101350&do\[load\]=1](https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101350&do[load]=1)

27/25 Sebe-laskavost a sebe-soucinnost v lékařské profesi

23. 1. 2025 - čtvrtek

Přihláška: [https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101351&do\[load\]=1](https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101351&do[load]=1)

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