



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

31/22 Změna je život a život je změna - webinar

Datum: 23. 4. 2022

Délka: 4 hodiny

Počet kreditů: 4

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: MUDr. Kateřina Cajthamlová

PŘIHLÁŠKA: [ČLK > / Vzdělávání / Kurzy ČLK \(lkcr.cz\)](#)

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 3122

poplatek: 700 Kč (musí být uhrazen do 19. 4. 2022)

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Zahájení: 9.00 hod.

Předpokládaný závěr: 12.15 hod

Anotace:

V první části čtyřhodinového semináře probereme, jak prožíváme a vnímáme změny, jak na nás změny reality vnitřní i vnější působí a jak se lze trénovat na různé typy změny. Pojem flexibility a stability v psychohygieně a význam vývojových krizí a změn v různých etapách života. V druhé části si prakticky rozebereme, jak „začít dělat změny“. Jak formulovat cíle a postupné kroky, jak se na změnu vnitřně připravit a jaká je strategie a taktika udržení životních změn. Co vše může ovlivnit naše rozhodnutí či narušit proces odstraňování přežitých stereotypů i jak komunikovat s okolím v průběhu změn - i jaké výzvy nás na naší cestě čekají.

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

Na kurz je nutné předem se přihlásit.