



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

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

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

6/26 Mindfulness-based stress reduction (MBSR) I.

ONLINE

Datum: 31. 1. 2026 9:00 – 14:15 hod.

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová, Ústav pro péči o matku a dítě, Praha 4 - Podolí

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

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky:

[Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

Platební údaje:

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 626

poplatek: 1000 Kč

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

Kurz navazující na MBSR I., nicméně lze absolvovat pouze tuto druhou část.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) je ucelený program práce se stresem, který na konci 70. let 20. století vytvořil Jon Kabat-Zinn na Lékařské fakultě University of Massachusetts. Opírá se o trénink všímavosti (mindfulness) a jeho cílem je pomoci lidem účinněji zvládat stresory a projevy dlouhodobého stresu, včetně úzkosti, depresivních symptomů a vyčerpání. Zahrnuje cvičení jako body scan, meditaci vsedě a v chůzi a jemnou vědomou jógu. Výzkumy ukazují snížení vnímaného stresu a úzkosti a zlepšení regulace emocí, soustředění a kvality spánku; u některých obtíží (např. chronická bolest) může sloužit jako vhodný doplněk standardní léčby.

Část teoretická (doc. MUDr. Petr Zach, CSc.)

Posluchači budou seznámeni se základními neuroanatomickými termíny a popisem hlavních regulačních okruhů CNS, navazujících na regulaci stresu, paměťový okruh, okruh řídící reakci odměny a rozhodovací okruh. Uvedeny budou praktické příklady jejich fungování v klidu a ve stresu.

Část praktická (Mgr. Filip Štys)

Praktická část semináře plynule naváže na teoretický výklad konkrétními nácviky. Pod vedením certifikovaného lektora MBSR si účastníci osvojí jednoduché postupy pro regulaci stresu a aktivaci parasympatického nervového systému (PNS). Budou trénovat všímavé uvědomování přítomného prožívání na úrovni těla, myšlenek i emocí a učit se přinášet pozornost k dechu a tělesným vjemům v běžných situacích.

Každý obdrží také vedené audio nahrávky pro domácí praxi, aby mohl v metodě MBSR pokračovat po skončení semináře.

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