



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 - ONLINE

Účastníci musí být vybaveni kamerou a mikrofonom, aby se mohli do programu zapojit (minimálně být viděni na kameře).

Jak zklidnit mysl a redukovat stres

Představení a úvod do mindfulness prostřednictvím klíčových, vědecky potvrzených benefitů. V tomto webinaru se zaměříme na přínosy mindfulness pro zklidnění mysli a redukci stresu.

Program může pomoci všem, kdo zvažují přihlášení do intenzivního programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se lépe rozhodnout.

Program je interaktivní a sebezkušenostní.

V případě zájmu účastníci po skončení webinaru obdrží audio nahrávku k mindfulness cvičení, pro domácí praktikování.

Program je vhodný pro úplné začátečníky, případně ho mohou využít i absolventi MBSR programu pro oživení vlastní praxe.

Délka: 3 hodiny, 17.00 – 19.15 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 \(mindfulness-institut.cz\)](#).)

Termíny:

číslo akce 61/25

17. 4. 2025 - čtvrtek

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

číslo akce 64/25

22. 5. 2025 - čtvrtek

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

číslo akce 67/25

12.6. 2025 - čtvrtek

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

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