

Kurz Mindfulness-Based Stress Reduction i v akademickém roce 2020/21

Lékařská fakulta UK v Plzni ve spolupráci s Psychiatrickou klinikou FN si Vás dovoluje pozvat k absolvování Programu snižování stresu a podpory duševního a tělesného zdraví založeném na mindfulness (MBSR), pod vedením Mgr. Jaroslava Chýleho. Jaroslav Chýle je kvalifikovaný lektor MBSR ("CFM Qualified MBSR Teacher") s dlouholetou praxí. Vyučuje MBSR tak, jak se vyučuje tam, kde vznikl, tj. v Centru pro mindfulness na lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts, jako zatím jediný lektor v ČR, který absolvoval kompletní výcvik výuky MBSR vedený přímo autory programu (profesory Jonem Kabat-Zinnem a Sakim Santorellim). Intenzivní osmitýdenní kurz MBSR, určený pro studenty a pedagogy LF.

Registrace: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPffhBWxq82GJXGcV-_m8fQJAHW0MkPuS_wjTSC_9oucZeQ/viewform

Podrobné informace:

CO JE PROGRAM MBSR?

Jedná se o osmitýdenní klinický program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Struktura kurzu je založena na vědeckých důkazech a vychází z osnov lékařských tréninků určených pro redukci stresu.

Za 40 let kurzy MBSR prošly desítky tisíc lidí po celém světě a výsledky dlouhodobého vědeckého výzkumu jasně potvrzují jeho účinnost při podpoře duševního i tělesného zdraví a stejně tak v oblasti prevence onemocnění, které mají ve své etiologii právě „nezdravé“ návyky mysli.

KDO JE LEKTOREM?

Mgr. Jaroslav Chýle, kvalifikovaný lektor MBSR (CFM Qualified MBSR Teacher) s dlouholetou praxí. Soustředí se především na praxi a trénink mindfulness. Vyučuje MBSR tak, jak se vyučuje tam, kde vznikl, tj. v Centru pro mindfulness na lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts (<https://umassmed.edu/cfm>), jako první lektor v ČR, který absolvoval kompletní výcvik výuky MBSR vedený přímo autory programu (profesory Jonem Kabat-Zinnem a Sakim Santorellim). Jaroslav je zakladatelem a předsedou výboru Centra pro mindfulness, z.s. (mindful.cz), které organizuje kvalifikované lekory MBSR. Vystudoval psychologii na Filozofické fakultě a právo na Právnické fakultě Univerzity Karlovy.

KOMU JE PROGRAM MBSR URČEN?

- Program je primárně určen každému, kdo hledá klid v uspěchaném světě
- Každému, kdo je ochoten pečovat o své duševní a tělesné zdraví
- Všem osobám, se zdravotními obtížemi, zejména psychosomatickými, chronickou bolestí, strachem, únavou, celkovým napětím, depresí, úzkostí, vysokým krevním tlakem, astmatem, poruchami spánku, nálad, příjmu potravy, zažívacího traktu apod.
- Každému, kdo je ochoten se ve svém životě zastavit a převzít odpovědnost za své zdraví
- Každému, kdo je připravený každodenně dodržovat a rozvíjet principy mindfulness pomocí mentálních a tělesných cvičení po dobu 8 týdnů

CO SE V PROGRAMU NAUČÍTE?

V osmitýdenním programu se naučíte:

- pečovat o sebe a své duševní i tělesné zdraví
- lépe zvládat životní trápení a nespokojenost spojené se zátěží, negativními emocemi, bolestí a nemocemi
- zvyšovat svou odolnost, pohodu a vyrovnanost
- pečovat a rozvíjet mezilidské vztahy
- být přátelštější k sobě i druhým
- rozvíjet a posílit tělesnou i duševní zdatnost
- zvýšit výkon vašich kognitivních funkcí, jako je paměť a pozornost
- zlepšit průběh celé řady psychosomatických onemocnění, jako je nejčastěji nespavost,
- napětí ve svalech, častá nemocnost, atd.
- být lepším rodičem a vzorem pro své děti
- zažívat životní spokojenost a vděčnost za svůj život v každém okamžiku
- a možná mnohem víc.

KDY A KDE KURZ PROBÍHÁ?

Nejprve je nutné absolvovat úvodní setkání on-line (Zoom), a to v termínech:

úterý 5.10. 15:00-16:30 nebo čtvrtek 7.10. 19-20:30

Následující setkání:

úterý 12.10. 15:00-16:30 živě - 1. setkání

úterý 19.10. 15:00-17:00 Zoom - 2. setkání

úterý 26.10. 15:00-16:30 živě - 3. setkání

středa 3.11. 15:00-17:00 Zoom - 4. setkání

úterý 9.11. 15:00-16:30 živě - 5. setkání

úterý 16.11. 15:00-17:00 Zoom - 6. setkání

sobota 20.11. 10:00-15:00 živě - celodenní setkání

úterý 23.11. 15-17 Zoom- 7. setkání

úterý 30.11. 15:00-16:30 živě - 8. setkání

Místo: terapeutická místnost denního stacionáře PK FN Lochotín (vchod B, 2.PP).

Setkání budou probíhat s frekvencí jednou týdně po dobu osmi týdnů. Celodenní setkání, které je nedílnou součástí programu, proběhne v sobotu. Celková délka devíti setkání je cca 30 hodin.

CO KURZ STOJÍ A CO JE V CENĚ?

Cena osmitýdenního kurzu pro studenty LF UK v Plzni je exkluzivně 1 000 Kč, pro zaměstnance LF 2 000 Kč, cena pro ostatní zájemce 5 900 Kč.

Počet míst je omezen na 20.

PREREKVIZITY

Před kurzem je nutno absolvovat úvod do MBSR. Úvod trvá cca 90 minut a je zdarma. Pokud se ze závažných důvodů nemůžete úvodní schůzky zúčastnit a máte vážný zájem o kurz, napište prosím na mbsr@email.cz.

Termíny úvodu: úterý 5.10. 15:00-16:30 **nebo** čtvrtek 7.10. 19-20:30

Více informací na www.mbsr.cz nebo v knize autora programu "Život samá pohroma" (zivotpohroma.cz).

Přihlaste se prosím na schůzku i na kurz přímo v tomto formuláři:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPflffhBWxq82GJXGcV-_m8fQJAHW0MkPuSwjTSC_9oucZeQ/viewform