

MINDFULNESS

Kurz mindfulness pro snižování stresu a podpory zdraví na LF v Plzni.

Pro ty, kteří cítí, že potřebují zvýšit odolnost a schopnost seberegulace.

Vždy ve čtvrtek:

7.11. živě 17-19 h

14.11. online 17-19 h

21.11. živě 17-19 h

28.11. online 17-19 h

5.12. živě 15-20 h

12.12. online 17-19 h



O kurzu

Intenzivní šestitýdenní kurz MINDFULNESS pro studenty a zaměstnance LF Plzeň, FN Plzeň Lochotín a veřejnost se uskuteční v období zimního semestru 2024/25 v termínu 7. 11. - 12. 12. 2024 jednou týdně (čtvrtky). Kurz bude probíhat kombinovanou formou, prezenčně a on-line (Zoom). Prezenční setkání budou probíhat na stacionáři Psychiatrické kliniky FN Plzeň Lochotín, alej Svobody 923/80. Kurz vychází z osvědčeného programu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), které lektor dlouhodobě vyučuje.

Lektor

Výuku povede opět Mgr. Jaroslav Chýle, zkušený lektor MBSR a MBCT-L s dlouholetou praxí (mbsr.cz), který studuje na LF Plzeň v doktorandském studiu.

Cena

Pro studenty LFP je cena 500 Kč, pro zaměstnance LF Plzeň a FN Plzeň Lochotín je cena 1 000 Kč, pro ostatní 4 000 Kč.

V rámci kurzu budete požádáni o vyplnění anonymních dotazníků.

Kapacita kurzu je omezena, rozhodující je včasné přihlášení.

Úvodní informační setkání (Zoom)

- Čtvrtek 10.10., 18:00-19:30 nebo
- Úterý 15.10., 18:30-20:00 nebo
- Pondělí 21.10., 18:30-20:00

REGISTRACE DO KURZU

https://docs.google.com/forms/d/1aNi3ws_4z0KBbZl1j794-KZNdrs4mDa2TtAz3uXKYFM/edit



DŮLEŽITÉ

Aby měl pro Vás kurz smysl, je nutné se zúčastnit převážné většiny setkání (tj. nejvýše jedna absence) a mezi setkáními cvičit podle instrukcí 45-60 minut denně. Kapacita kurzu je omezena, rozhodující je včasné přihlášení. Pokud se registrujete do kurzu, dostanete email s instrukcemi a dotazníkem. **Důrazně doporučuji před kurzem absolvovat úvodní setkání.** Pokud máte o program MBSR vážný zájem, ale nemůžete na úvodní setkání, můžete napsat lektorovi na mbsr@email.cz (do předmětu prosím uveďte "LFP 2024").

Více informací

www.mbsr.cz

Kniha "Život samá pohroma" od autora MBSR, <https://www.melvil.cz/kniha-zivot-sama-pohroma/>

Kniha "Všímavost - Jak najít klid v uspěchaném světě", od spoluautora MBCT, <https://www.anag.cz/vsimavost-jak-najit-klid-v-uspechanem-svete-vcetne-cd-/pA97.3995/>

