



MUDr. Mgr. Kristýna Drozdová, Ph.D.  
Havlíčková 34a, 586 01, Jihlava  
Tel: 732 344 096, email: [drozdova25@seznam.cz](mailto:drozdova25@seznam.cz)  
Web: [www.psychiatrie-vysocina.cz](http://www.psychiatrie-vysocina.cz)

## Informace

### o 8týdenním programu Snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR)



MBSR je osmítýdenní program, zaměřený na práci se stresem s využitím tréninku všímavosti. Jedná se o certifikovaný kurz, který má ustálenou strukturu, rozsah i obsah. Jeho cílem je zlepšení zvládnutí složitých životních situací, složitých emocí i obtíží v komunikaci. Výzkumy ukazují zmírnění depresivních stavů a úzkostného prožívání, zvýšení životní pohody a empatie k druhým. Jedná se o práci ve skupině účastníků, při které můžeme pracovat i s emočními nebo osobními tématy.

Důležité aspekty programu:

1. Mlčenlivost – nesdělujeme údaje o druhých osobách, se kterými se svěřili v jednotlivých setkáních, a stejně předpokládáme i o ostatních, že o našich tématech bude zachována mlčenlivost.
2. Svoboda volby – svobodně volíme obsahy, které chceme sdělovat, máme pod kontrolou míru i obsah toho, co sdělujeme.
3. Psychické zdraví – tento kurz nenahrazuje léčbu ani psychoterapii. Může jí však dobře doplňovat.
4. Osobní angažovanost – je vhodné se zúčastnit všech 9 setkání a pracovat na domácích cvičeních. Chybění na více než dvou setkáních může komplikovat dokončení skupiny.

**Lektor:** MUDr. Mgr. Kristýna Drozdová, Ph.D.

**Místo konání:** Husova 11, Jihlava, učebna, 1.patro

**Čas:** 16:30 – 19:00 (2,5h)

Na cvičení potřebujete jen pohodlné oblečení, které Vás nebude nikde tlačit, a své odhodlání.

- Setkání:**
1. setkání 7.3.2024 (čtvrtek)
  2. setkání 15.3.2024 (pátek)
  3. setkání 21.3.2024 (čtvrtek)
  4. setkání 28.3.2024 (čtvrtek)
  5. setkání 4.4.2024 (čtvrtek)
  6. setkání 11.4.2024 (čtvrtek)
  7. setkání 19.4.2024 (čtvrtek)
  8. setkání 26.4.2024 (čtvrtek)

Celodenní setkání 20.4.2024 nebo 21.4.2024 (9:00 – 15:00) (víkend, podle možností studia) – ve studiu Jóga Jihlava, Husova 11, 2.p., Jihlava.

Kurzovné 6000,- č.

Uhradte prosím před začátkem první lekce na účet 270 108 0495 /2010. Do poznámky uveďte své jméno.

Pokud budete potřebovat fakturu, stačí dát předem vědět, poslat mi nezbytné fakturační údaje a já jí obratem vystavím.

Potvrzení o účasti Vám připravím před koncem programu. VZP přispívá na pohybové aktivity, pokud byste chtěli tento příspěvek zkusit využít, mohu na potvrzení napsat všímavá jóga.

S přáním krásného dne

Kristýna Drozdová

Lektorka kurzu MBSR

V Jihlavě 1.3.2024