



VFN PRAHA

PŘIHLASTE SE ZDE!

KAŽDÁ LEKCE JE ZAMĚŘENA NA URČITÉ  
TÉMA A METODU VŠÍMAVOSTI

ÚČASTNÍCI OBDRŽÍ PRACOVNÍ SKRIPTA  
A NAHRÁVKY K DOMÁCÍMU CVIČENÍ VŠÍMAVOSTI

PO ABSOLVOVÁNÍ VÝCVIKU OBDRŽÍ ÚČASTNÍCI  
CERTIFIKÁT (PŘI SPLNĚNÍ DOCHÁZKY)

# RELATIONAL MINDFULNESS TRAINING

Program RMT (zvládání stresu v mezilidských vztazích) zahrnuje osm 2hodinových setkání a jeden celodenní seminář (6 h) – celkem 22 h

## PROGRAM

- **1. týden:** Úvod do mindfulness a RMT:  
Co je individuální mindfulness a co je mindfulness ve vztazích?  
Jak spolu souvisí? Jak lépe naslouchat druhým lidem?
- **2. týden:** Rozvíjení vědomosti: Jak mohu účinně zvládat stres a rozvinout svůj nadhled v každodenních situacích?
- **3. týden:** Přátelství k sobě: Jak se mohu efektivně poučit ze svých neúspěchů? Jak se mohu sám sobě stát větším přítelem?  
Jak překonat svého vnitřního kritika?
- **4. týden:** Přátelství k druhým: Jak lépe porozumět druhým lidem?  
Jak se účinně vyrovnat s nepříjemnými lidmi? Jak rozvinout zdravou míru empatie?
- **5. týden:** Překonávání napětí ve společnosti lidí:  
Jak se cítit více uvolněně a svobodně v přítomnosti druhých lidí?  
Jak lépe zvládat situace, kdy se v přítomnosti druhých cítíme nepříjemně?
- **6. týden:** UVědomění silných a slabých stránek: Jak rozvinout zdravé sebevědomí? Jak využít své slabiny k růstu?
- **7. týden:** Rozvoj blízkosti: Jak lépe pochopit situaci druhých lidí?  
Jak více rozvinout svoji empatii? Jak se lépe cítit ve společnosti?
- **8. týden:** Jak pokračovat s mindfulness dál: Jak udržet praxi mindfulness ve svém životě? Jak se připravit na různé životní situace?

+ Celodenní seminář: Opakování cvičení  
+ pokročilá praxe ve skupině.

### Kdy?

Po 12. 9. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 19. 9. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 26. 9. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 3. 10. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 10. 10. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 17. 10. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
**So 22. 10. 2022 9:00 – 15:00 hod.**  
Po 24. 10. 2022 15:00 – 17:00 hod.  
Po 31. 10. 2022 15:00 – 17:00 hod.

### Kde?

Odbor vzdělávání,  
Na Bojišti 1, Praha 2, 2. patro

### Kč

2 500 Kč (zaměstnanci VFN 1900,- Kč)



14 míst

## 8-TÝDENNÍ KURZ

Garant: MUDr. Pavlína Klusáčková, Ph.D.