



AC

Akademická
psychologická
poradna

Rozvoj
akademických
pracovníků

InSIS

Microsoft 365

Kontakty

Q CZE

AC → Aktuality → NOVÉ: Kurz Mindfulness

NOVÉ: Kurz Mindfulness

Akademické centrum v rámci Národního plánu obnovy vypisuje praktický 8týdenní kurz zaměřený na rozvoj všímavosti pod vedením lektora Mgr. Petra Arbeta (metoda MBCT-L od Oxfordského centra). Informace o kurzu naleznete níže. Prosím, pozorně si je přečtete. Na kurz je třeba se přihlásit přes [Bookings](#). Kurz běží od **28.4.** do **16.6.2023** vždy **12:00** do **14:00**.

Pro koho je kurz vhodný?

- máte chuť naučit se něco nového
- chtěli byste být všímavější
- rádi byste se cítili více vděční a byli laskavější k sobě i k druhým
- občas se přistihnete, že:
 - jednáte automaticky (“jedete na autopilota”)
 - jste zahlceni myšlenkami a pocity
 - dříve jednáte, než myslíte
 - žijete více ve své minulosti/budoucnosti, než v přítomném okamžiku
 - jste odpojeni od svého těla
 - ... a chtěli byste to změnit

Pro koho kurz není vhodný?

- prožíváte velmi náročné období (neváhejte se obrátit na [Psychologickou poradnu](#))

Požadavky:

- účast na všech setkáních
- čas na vlastní praxi mindfulness během týdne (cca 2h)
- ochota sdílet/naslouchat druhým ve skupině
- flexibilita v případě, že bude potřeba přejít do online formy setkávání
- závazek k vyplnění zpětné vazby po konci kurzu

Jak to probíhá?

- společný čas na setkáních je věnovaný meditaci, sdílení prožitků i společné diskuzi
- osobně v prostorách VŠE, nebo v přilehlém parku
- setkávání ve skupině (8-12 lidí)
- pátky od **28.4. v 12:00** hod. po dobu 8 týdnů (1x týdně na 2 hodiny)
- společný čas na setkáních je věnovaný meditaci, sdílení zážitků i společné diskuzi



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Autor: [Kateřina Půbalová](#)

Poslední aktualizace: 6. 7. 2023



Vysoká škola ekonomická v Praze

nám. W. Churchilla 1938/4
130 67 Praha 3 - Žižkov

IČO: 61384399
DIČ: CZ61384399