

Kurz zvládání stresu v mezilidských vztazích (Relational Mindfulness Training)

27.7.2023 - | 1. lékařská fakulta UK

Kurz je určen pro studenty 1. lékařské fakulty UK.

Cílem kurzu je zlepšení zvládání stresu v mezilidských vztazích, dosažení lepšího vnímání sebe i ostatních během různých společenských situací, umět lépe reagovat během interakcí s ostatními lidmi a rozvíjení laskavosti a soucitu k sobě a ostatním. V pracovním prostředí tyto techniky mohou být vhodnou metodou prevence syndromu vyhoření. Zejména ve zdravotnictví uplatní účastníci kurzu získané dovednosti nejen při komunikaci s pacientem, ale i kolegy.

Přihlašování na kurz bude možné od 1. 8. - 10. 10. 2023 na tomto odkazu:

https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail_kurz&cid=9640

<https://www.lf1.cuni.cz/kurz-zvladani-stresu-v-mezilidskych-vztazich-relational-mindfulness-training>