



POZVÁNKA

Název kurzu:	Základy mindfulness
Termín:	30. 10. 2025
Místo a čas:	sídlo společnosti F I T E a. s., Výstavní 2224/8, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory 8:00 – 16:30 hod. s přestávkou na oběd (30 minut)
Komu je určen:	Kurz je „ OTEVŘENÝ “ a je určen účastníkům projektu „ Profesního vzdělávání “ – kteří chtějí zlepšit svou schopnost soustředění, zvládnutí stresu a vědomého prožívání přítomného okamžiku. Vhodný je pro zaměstnance, manažery i jednotlivce hledající cesty k větší vnitřní rovnováze.
Obsah kurzu:	• Základy mindfulness a jeho aplikace pro zlepšení soustředění v každodenním pracovním životě, • zvládnutí stresu a zlepšení emocionální regulace, • techniky meditace pro rozvoj vnitřního klidu a produktivity na pracovišti, využívání mindfulness pro zvýšení pracovní výkonnosti a efektivity.
Cíl, metody výuky a způsob poskytnutí zpětné vazby:	• Seznámit účastníky s principy mindfulness a jejich využitím v každodenním životě i práci. • Rozvíjet praktické techniky vědomé pozornosti, které podporují psychickou pohodu a odolnost vůči stresu. Teoretický výklad, nácvik technik a příklady jejich praktického využití v reálném životě.
Lektor:	Bc. Lucie Hovjacká
Garant semináře:	Ideal education s.r.o. Mgr. Martin Toms, tel. 777 279 699 mail: toms@idealeducation.cz
Přihláška na kurz:	www.registrace.khkmsk.cz

Kurz je realizován v rámci projektu Krajské hospodářské komory Moravskoslezského kraje. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a ze státního rozpočtu ČR pod operačním programem Zaměstnanost plus.