



POZVÁNKA

Název kurzu:	Základy mindfulness
Termín:	1. června 2026
Místo a čas:	sídlo společnosti PBT Rožnov p.R., s.r.o. Lesní 2331 756 61 Rožnov pod Radhoštěm 8:00 – 16:00 hod. s přestávkou na oběd (30 minut)
Komu je určen:	Kurz je určen účastníkům projektu „Profesní 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:	<ul style="list-style-type: none">• 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 a metody výuky:	<ul style="list-style-type: none">• 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.
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.