

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/46460,Mamy-stres-pod-kontrola.html>
08.07.2024, 09:28

Mamy stres pod kontrolą

Agata Strachel
11.07.2022

W dniach 04-08 lipca 2022 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie, odbyła się pierwsza edycja kursu doskonalącego „Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu”, w oparciu o założenia zaktualizowanego o nowe treści programu szkolenia.

W kursie uczestniczyli pracownicy i funkcjonariusze Nadbużańskiego, Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej, Centralnego Ośrodka Szkolenia Straży Granicznej i Centrum Szkolenia Straży Granicznej oraz żołnierze Żandarmerii Wojskowej. Założeniem kursu było przedstawienie i trenowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, oraz redukcji codziennego i przewlekłego napięcia psychofizycznego. Podczas zajęć, uczestnicy poznawali techniki świadomego oddechu i ćwiczenia relaksacyjne. Zajęcia odbywały się na terenie CSSG i w plenerze, co ułatwiło czerpanie energii z dobroczynnych właściwości natury.

Kurs został rozszerzony o zajęcia ruchowe, obejmujące m. in. trening nordic walking w otoczeniu mazurskiej przyrody. W nowym, rozszerzonym programie znalazło się również miejsce na niezwykle ważny dla odnowy i regeneracji psychosomatycznej komponent turystyczny - w tym przypadku zapoznanie z bogatą historią i zabytkami miasta połączony ze spacerem ulicami Kętrzyna.

Zajęcia zostały zrealizowane przez wykładowców Zespołu Humanistycznego i przy znaczącym wsparciu wykładowców Zespołu Wychowania Fizycznego.



Mamy stres pod kontrolą



Mamy stres pod kontrolą



Mamy stres pod kontrolą



Mamy stres pod kontrolą