

# Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/50867,Radzimy-sobie-ze-stresem.html>  
07.07.2024, 03:45

## Radzimy sobie ze stresem

---

Anna Luźnia  
29.05.2023

---

W dniach 22-26 maja 2023 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie zrealizowano I edycję kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

Celem głównym kursu jest wzmocnienie kompetencji radzenia sobie ze stresem, a także pobudzenie motywacji do zmiany i rozwoju osobistego. W czasie zrealizowanych zajęć uczestnicy trenowali techniki relaksacyjne, wykonywali ćwiczenia mające na celu obniżenie napięcia psychofizycznego oraz uczyli się rozpoznawać i zapobiegać symptomom zespołu wypalenia zawodowego.

W ramach ćwiczeń o charakterze ruchowym słuchacze uczestniczyli w pieszych wycieczkach. Warunkiem zaliczenia kursu był aktywny udział słuchaczy w zajęciach dydaktycznych. W szkoleniu uczestniczyli funkcjonariusze z Nadbużańskiego, Podlaskiego i Warmińsko-Mazurskiego oddziału Straży Granicznej.



Radzimy sobie ze stresem

Radzimy sobie ze stresem