

# Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/57128,Warsztaty-antystresowe.html>  
01.07.2024, 09:25

## Warsztaty antystresowe

---

Anna Luśnia  
13.10.2023

---

W dniach 09-13 października 2023 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

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. Ponadto uczyli się jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu.

W ramach ćwiczeń o charakterze ruchowym słuchacze uczestniczyli w pieszych wycieczkach. Warunkiem zaliczenia kursu był aktywny udział słuchaczy w zajęciach dydaktycznych. Celem głównym kursu było wzmocnienie kompetencji radzenia sobie ze stresem, a także pobudzenie motywacji do zmiany i rozwoju osobistego.

W szkoleniu uczestniczyli funkcjonariusze z Podlaskiego, Warmińsko-Mazurskiego i Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej.



Warsztaty antystresowe



Warsztaty antystresowe