

# Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/61565,Mniejszy-stres-wieksza-efektywnosc.html>  
19.10.2024, 18:21

## Mniejszy stres-większa efektywność

---

Anna Matejuk-Ficek  
29.07.2024

---

Umiejętne zarządzanie stresem w życiu zawodowym i budowanie odporności psychicznej były tematem warsztatów zorganizowanych w Centrum Szkolenia Straży Granicznej.

Szkolenie skierowane było do funkcjonariuszy i pracowników Straży Granicznej. Szczególny nacisk kładziono na budowanie strategii radzenia sobie ze stresem oraz z problemem wypalenia zawodowego. Trening technik relaksacyjnych i oddechowych wspomagał proces regeneracji układu nerwowego. Zajęcia odbywały się na terenie CSSG i w plenerze. W otoczeniu mazurskiej przyrody uczestnicy poznali bogatą historię i zabytki Kętrzyna.

Zajęcia (22-26 lipca br.) zostały zrealizowane przez wykładowców Zespołu Humanistycznego przy wsparciu wykładowców Zespołu Wychowania Fizycznego.



„Stres pod kontrolą.  
Profilaktyka stresu”



„Stres pod kontrolą.  
Profilaktyka stresu”



„Stres pod kontrolą.  
Profilaktyka stresu”