

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/16495,Kurs-doskonalacy-Stres-pod-kontrola.html>
17.05.2025, 10:53

Kurs doskonalący – Stres pod kontrolą

Edward Milewski
04.03.2016

W dniach 24-26 lutego 2016r. w Centrum Szkolenia SG w Kętrzynie, odbyła się druga w tym roku edycja kursu doskonalącego „Stres pod kontrolą. Profilaktyka antystresowa dla funkcjonariuszy i pracowników Straży Granicznej”, w której uczestniczyli przedstawiciele Podlaskiego oraz Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej.

W trakcie kursu uczestnicy kształtowali podstawowe kompetencje warunkujące efektywne funkcjonowanie w sytuacjach poważnych życiowych wyzwań, dużego obciążenia i stresu. Poznawali jak na stałe wprowadzać do swego życia techniki kompetentnego zarządzania własnym potencjałem energetycznym oraz uzyskiwać większą kontrolę nad emocjami.

Do końca roku zostało zaplanowanych jeszcze 9 edycji tego kursu, cieszącego się dużym zainteresowaniem zarówno wśród funkcjonariuszy jak i pracowników Straży Granicznej.