

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/20146,Kurs-doskonalacy-quotStres-pod-kontrola-Profilaktyka-stresuquot.html>

17.05.2025, 10:45

Kurs doskonalący "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu"

Katarzyna Kamińska
05.12.2016

W dniach 30.11-02.12.2016 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej odbyła się przedostatnia w tym roku edycja kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

Zasadniczym celem kursu było wzmocnienie zasobów potrzebnych w radzeniu sobie z emocjonalnymi konsekwencjami chronicznego stresu zawodowego, a także pobudzenie motywacji słuchaczy do zmiany oraz rozwoju osobistego. Uczestnicy tej edycji reprezentowali dwa oddziały SG: Podlaski i Nadbużański.

Zajęcia dydaktyczne prowadził wykładowca - psycholog z Zakładu Ogólnozawodowego Centrum Szkolenia SG.