

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/20644,quotStres-pod-Kontrola-Profilaktyka-Stresuquot.html>
17.05.2025, 11:05

"Stres pod Kontrolą. Profilaktyka Stresu"

Katarzyna Kamińska
19.01.2017

W terminie 18-20.01.2017 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie realizowana jest pierwsza w tym roku edycja kursu doskonalącego „Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu”.

Zasadniczym celem kursu jest wzmocnienie zasobów emocjonalnych niezbędnych do radzenia sobie z konsekwencjami chronicznego stresu, a także motywacja do zmiany funkcjonowania uczestników kursu w realiach zawodowych. Kurs kształtuje prozdrowotne uwarunkowania psychospołeczne poprzez wyeliminowanie lub ograniczenie występowania negatywnych skutków stresu wpływającego na pogorszenie samopoczucia, zdrowia, obniżenia efektywności wykonywanej pracy i satysfakcji z niej. Świadomość mechanizmów powstawania sytuacji powodujących stres oraz nabycie umiejętności regulacji własnych stanów psychicznych wzmacnia poczucie własnej wartości i zwiększa skuteczność działania.

W programie znajdują się m.in. elementy treningu Tai-Chi, jogi oraz treningu autogennego, wspomagającego odporność psychiczną.

Zajęcia z 10 osobową grupą prowadzi wykładowca Zakładu Ogólnozawodowego, posiadający wykształcenie psychologiczne.