

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/1940,Profilaktyka-antystresowa.html>
18.06.2025, 11:50

Profilaktyka antystresowa

W dniach 22-26 kwietnia 2013 roku w Centrum szkolenia Straży Granicznej odbyła się kolejna edycja kursu doskonalącego „Stres pod kontrolą. Profilaktyka antystresowa” prowadzonego przez wykładowców Zespołu Zarządzania Zakładu Humanistycznego.

W kursie uczestniczyli funkcjonariusze Podlaskiego, Warmińsko-Mazurskiego oraz Nadbużańskiego Oddziału Straży Granicznej. Program kursu ukierunkowany jest na poszerzenie umiejętności opanowania negatywnych emocji oraz pobudzenie zasobów energetycznych organizmu. Inspiruje i zaszczepia w uczestnikach nowe sposoby myślenia oraz funkcjonowania w realiach zawodowych. W programie znajdują się wybrane ćwiczenia: ti-chi, elementy treningu Jacobsona, metody Schultza oraz ćwiczenia oddechowe: regenerujące, uspokajające, wspomagające odporność psychiczną. Nabyte kompetencje antystresowe umożliwiają odpowiednie zarządzanie fizyczną, emocjonalną i umysłową energią, co jest warunkiem efektywnego działania - w pracy zawodowej jak i w życiu osobistym.