

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/42064,Jesli-mamy-stres-to-tylko-pod-kontrola.html>
14.06.2025, 17:48

Jeśli mamy stres, to tylko pod kontrolą

Edward Milewski
09.07.2021

W dniach 7-9 lipca 2021 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie zrealizowano I edycję kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

Kurs skierowany jest do funkcjonariuszy i pracowników Straży Granicznej. Realizacja programu zakłada rozwinięcie umiejętności obniżania napięcia nerwowego oraz przywrócenie równowagi psychicznej zachwianej w okresie pandemii. Poprzez trenowanie technik relaksacyjnych i oddechowych wspomagamy proces regeneracji układu nerwowego i dobrostan psychiczny uczestników.

Kurs prowadzony jest przez psychologów dydaktyków CSSG z wieloletnim doświadczeniem zawodowym.



Jeśli mamy stres, to tylko pod kontrolą



Jeśli mamy stres, to tylko pod kontrolą



Jeśli mamy stres, to tylko pod kontrolą



Jeśli mamy stres, to tylko pod kontrolą