

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/42361,Stres-pod-kontrola-profilaktyka-stresu.html>
30.05.2025, 10:29

Stres pod kontrolą - profilaktyka stresu

Krzysztof Mazurowski
09.08.2021

W dniach 4-6 sierpnia 2021 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie zrealizowano ostatnią w tym roku, czwartą edycję kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

W kursie uczestniczyli pracownicy i funkcjonariusze Warmińsko-Mazurskiego, Podlaskiego, Nadbużańskiego oraz Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej. Założeniem kursu jest wypracowanie umiejętności stosowania technik oddechowych oraz relaksacyjnych, wspomagających redukcję stresu.

Zajęcia były realizowane na terenie CSSG oraz w plenerze przez wykładowców - psychologów Zespołu Humanistycznego. W czterech edycjach kursu uczestniczyło łącznie 38 osób.



Stres pod kontrolą -
profilaktyka stresu



Stres pod kontrolą -
profilaktyka stresu



Stres pod kontrolą -
profilaktyka stresu