

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/46249,II-edycja-kursu-doskonalacego-quotStres-pod-kontrola-Pr ofilaktyka-stresu.html>
17.05.2025, 10:47

II edycja kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu"

Agata Strachel
24.06.2022

W dniach 21-23 czerwca 2022 r. w Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie, zrealizowano II edycję kursu doskonalącego "Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu".

W kursie uczestniczyli funkcjonariusze Warmińsko-Mazurskiego, Nadbużańskiego oraz Podlaskiego 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 wykładowcę – psychologa Zespołu Humanistycznego.



II edycja kursu doskonalącego
"Stres pod kontrolą.
Profilaktyka stresu"