

Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie

<https://www.cs.strazgraniczna.pl/cs/aktualnosci/61376,Trening-antystresowy.html>
02.05.2025, 06:02

Trening antystresowy

Anna Matejuk-Ficek
15.07.2024

W Centrum Szkolenia Straży Granicznej w Kętrzynie zrealizowano pierwszą w tym roku edycję kursu doskonalącego „Stres pod kontrolą. Profilaktyka stresu”.

Uczestnicy rozwijali swoje umiejętności obniżania napięcia nerwowego. Poznali techniki relaksacyjne oraz ćwiczenia oddechowe wspomagające proces regeneracji układu nerwowego. Zajęcia odbywały się również w terenie. Słuchacze podczas pieszych wycieczek poznali walory turystyczne Kętrzyna. Głównym celem kursu było wzmocnienie kompetencji radzenia sobie ze stresem.

Szkolenie skierowane do funkcjonariuszy i pracowników Straży Granicznej zakończyło się 12 lipca. Kurs realizowała kadra Zespołu Humanistycznego oraz Zespołu Wychowania Fizycznego CSSG.



Trening antystresowy



Trening antystresowy