

# Centralny Ośrodek Szkolenia Straży Granicznej w Koszalinie

<https://cos.strazgraniczna.pl/cos/aktualnosci/46801,Profilaktyka-stresu-i-wypalenia-zawodowego-dla-kadry-kierowniczej-SG.html>  
2022-12-08, 11:23

## Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego dla kadry kierowniczej SG

Mariusz Makara  
08.08.2022

„Stres to przyprawa życia” – to cytat Hansa Selye’a, który pojęcie stresu wprowadził do powszechnego użycia. Ale co to zrobić, kiedy poziom przeżywanego napięcia i presji jest tak wysoki, że zamiast mobilizować, obniża skuteczność działania i szkodzi naszemu zdrowiu?

W dniach: 19 - 22 lipca 2022 r. oraz 26 - 29 lipca 2022 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Straży Granicznej odbyły się kolejne letnie edycje kursu doskonalącego dla kadry kierowniczej niższego i średniego szczebla zarządzania Straży Granicznej pt. „Stres w pracy kierowniczej i profilaktyka wypalenia zawodowego”. Celem szkolenia było doskonalenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem psychologicznym oraz przeciwdziałania syndromowi wypalenia zawodowego.

W czasie zrealizowanych zajęć uczestnicy uczyli się przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom stresu wynikającego z trudności w kierowaniu ludźmi (na przykład w sytuacjach konfliktowych czy pod presją czasu). Trenowali techniki relaksacyjne, wykonywali ćwiczenia kognitywne i manualne, mające na celu obniżenie napięcia psychofizycznego oraz uczyli się rozpoznawać i zapobiegać symptomom zespołu wypalenia zawodowego.

W ramach ćwiczeń o charakterze ruchowym słuchacze uczestniczyli w marszach terenowych przy użyciu kijków nordic walking.

Zajęcia zostały zrealizowane przez wykładowców – psychologów: mjr SG Justynę Błądźniak – Czabrowską i mjr SG Monikę Stanisławską.

