

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/60393,Uczymy-kadre-kierownicza-radzenia-sobie-ze-stresem-i-wypaleniem-zawodowym.html>  
23.11.2024, 18:20

## Uczymy kadre kierowniczą radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

---

Ewelina Sienkiewicz  
13.05.2024

---

„Czas na relaks jest właśnie wtedy, kiedy nie masz na to czasu”  
(Sydney J. Harris) – to cytat, który każdy z nas powinien zapamiętać.

W maju, w Wyższej Szkole Straży Granicznej odbyła się pierwsza w bieżącym roku edycja kursu doskonalącego dla kadry kierowniczej niższego i średniego szczebla zarządzania Straży Granicznej pt.: *„Stres w pracy kierowniczej i profilaktyka wypalenia zawodowego”*, zrealizowana przez wykładowców – psychologów Uczelni. 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. 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.



Uczestnicy kursu w trakcie zajęć



Zajęcia nordic walking na plaży



Uczestnicy kursu w trakcie zajęć plenerowych