

Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/60862,Dbamy-o-nasza-kondycje-psychofizyczna.html>
15.11.2024, 05:21

Dbamy o naszą kondycję psychofizyczną

Ewelina Sienkiewicz
11.06.2024

Kondycja psychiczna i fizyczna wpływa na jakość wykonywanej pracy, warto więc poświęcić uwagę temu, by kształtować w sobie umiejętność radzenia ze stresem.

W Wyższej Szkole Straży Granicznej przeprowadzono kurs z zakresu profilaktyki wypalenia zawodowego oraz radzenia sobie ze stresem wynikającym z wykonywania czynności operacyjno-rozpoznawczych i dochodzeniowo-śledczych.

Celem kursu, w którym wzięli udział funkcjonariusze realizujący na co dzień czynności służbowe w pionie operacyjno - śledczym, było doskonalenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem psychologicznym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Organizatorem kursu był Zakład Operacyjno - Rozpoznawczy.

Uczestnicy kursu trenowali różnorodne techniki relaksacji, brali udział w ćwiczeniach z arteterapii, a w ramach ćwiczeń o charakterze ruchowym trenowali nad brzegiem morza marszrutę przy użyciu kijków do nordic walking. Funkcjonariusze odwiedzili również miasto Darłowo, by zanurzyć się w jego historii oraz poznać związanych z miastem pisarzy w tym Marka Krajewskiego, który akcję jednego ze swych kryminałów umieścił właśnie w Darłowie.

