

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

[https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/61201,Uczymy-kadre-kierownicza-metod-zarzadzania-stresem.ht](https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/61201,Uczymy-kadre-kierownicza-metod-zarzadzania-stresem.html)  
ml

06.10.2024, 04:23

## Uczymy kadre kierowniczą metod zarządzania stresem

---

Ewelina Sienkiewicz  
02.07.2024

---

W Wyższej Szkole Straży Granicznej zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego dla kadry kierowniczej niższego i średniego szczebla zarządzania pt.: „Stres w pracy kierowniczej i profilaktyka wypalenia zawodowego”.

Podczas kursu uczestnicy uczyli się przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom stresu wynikającego z trudności w kierowaniu ludźmi podczas sytuacji konfliktowych czy związanych z działaniem pod presją czasu. Trenowali techniki relaksacyjne, wykonywali ćwiczenia kognitywne, manualne i ruchowe, obniżające napięcie psychofizyczne. Podczas zajęć zespołowych w terenie tworzyli wspólną płaszczyznę do wymiany doświadczeń i udzielania wzajemnego wsparcia.

Zajęcia, których celem było doskonalenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem psychologicznym oraz przeciwdziałanie syndromowi wypalenia zawodowego, przeprowadzili wykładowcy – psychologowie Uczelni.

