

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/62127,Uczymy-zarządzania-stresem.html>  
15.11.2024, 16:23

## Uczymy zarządzania stresem

---

Ewelina Sienkiewicz  
09.09.2024

---

W pierwszym tygodniu września wykładowcy – psychologowie Uczelni zrealizowali kolejną edycję kursu pn.: „Zarządzanie stresem”, podczas którego funkcjonariusze formacji doskonalili umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem psychologicznym.

W trakcie zajęć uczestnicy kursu uczyli się przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom psychologicznym i zdrowotnym stresu związanym z pełnioną służbą. Trenowali techniki relaksacyjne, wykonywali ćwiczenia kognitywne i manualne, mające na celu obniżenie napięcia psychofizycznego. W ramach ćwiczeń o charakterze ruchowym słuchacze uczestniczyli w zajęciach terenowych z użyciem kijków do nordic walking."

