

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/archiwum-aktualnosci/55719,Profilaktyka-stresu-i-wypalenia-zawodowego-dla-kadry-kierowniczej-SG.html>  
06.10.2024, 14:26

## Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego dla kadry kierowniczej SG

---

Mariusz Makara  
07.07.2022

---

„Stres jest zły, kiedy panuje nad Tobą. Stres jest dobry, kiedy panujesz nad nim.” Ale jak to zrobić, kiedy życie nakłada na nas coraz więcej obowiązków, zadań i wątpliwości?

W dniach: 28 czerwca - 01 lipca 2022 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Straży Granicznej odbyła się pierwsza w tym roku edycja 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.

Mamy nadzieję, że przeprowadzony kurs przyczyni się do zwiększenia potencjału kierowniczego jego uczestników i pozwoli im adekwatnie reagować na objawy obciążenia presją wynikającą z wykonywanych zadań służbowych.

Zajęcia zostały zrealizowane przez wykładowców - psychologów: mjr SG Justynę Błędniak - Czabrowską i mjr SG Monikę Stanisławską.

