Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego dla kadry kierowniczej SG

Mariusz Makara
06.06.2023

„Czas na relaks jest właśnie wtedy, kiedy nie masz na to czasu” (Sydney J. Harris) – to cytat, który każdy z nas powinien zapamiętać. W wirze codziennych zadań i obowiązków zawodowych zapominamy o odpoczynku i odprężeniu, czasem płacąc za to własnym zdrowiem.

W dniach: 30.05 – 02.06.2023 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Straży Granicznej w Koszalinie odbyła się kolejna letnia 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.

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