

# Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/archiwum-aktualnosci/55955,Profilaktyka-stresu-i-wypalenia-zawodowego-dla-kadry-kierowniczej-SG.html>  
07.10.2024, 14:16

## Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego dla kadry kierowniczej SG

---

Ewelina Sienkiewicz  
01.08.2023

---

„Całkowita wolność od stresu to śmierć” – są to słowa Hansa Selye’a, prekursora badań nad wpływem stresu psychologicznego na człowieka. Ale co uczynić, kiedy życie nakłada na nas tak wiele obowiązków i dylematów, że czujemy się przeżywanym stresem zniewoleni i zablokowani?

25 - 28 lipca 2023 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Straży Granicznej odbyła się trzecia i ostatnia 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 zajęciach terenowych.

Kurs został zrealizowany przez wykładowców – psychologów: mjr SG Justynę Błędniak - Czabrowską i mjr SG Monikę Stanisławską.

