

Ośrodek Szkoleń Specjalistycznych SG im. gen. bryg. Wilhelma Orlika-Rückemanna

<https://oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/2523,Kurs-doskonalacy-Stres-w-pracy-i-sluzbie-strategie-radzenia-sobie-z-presja-czasu.html>
02.04.2026, 11:39

Strona znajduje się w archiwum.

Kurs doskonalący „Stres w pracy i służbie – strategię radzenia sobie z presją czasu i obciążeniem zawodowym”

10.09.2010

Kurs doskonalący „Stres w pracy i służbie – strategię radzenia sobie z presją czasu i obciążeniem zawodowym ” to jedno z kilku szkoleń, które w ostatnim tygodniu, tzn. od 6 do 10 września br. przeprowadziła kadra dydaktyczna Ośrodka. Założenia kursu opracowano na podstawie programu kursu doskonalącego zawierającego podobną tematykę, a realizowanego w Centralnym Ośrodku Szkolenia SG w Koszalinie. Prowadzący zajęcia – psycholog mjr SG Regina Słabicka wskazała uczestnikom kursu metody radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach poprzez stosowanie technik relaksacji obniżających napięcie psychofizyczne. Istotnym elementem kursu było uświadomienie jego uczestnikom roli i wagi odpowiedniej organizacji pracy oraz właściwego podejścia do napotkanych sytuacji i traktowania ich jako kolejne wyzwania zawodowe, a nie trudności.

Kurs doskonalący „Stres w pracy i służbie – strategię radzenia sobie z presją czasu i obciążeniem zawodowym ” to jedno z kilku szkoleń, które w ostatnim tygodniu, tzn. od 6 do 10 września br. przeprowadziła kadra dydaktyczna Ośrodka. Założenia kursu opracowano na podstawie programu kursu doskonalącego zawierającego podobną tematykę, a realizowanego w Centralnym Ośrodku Szkolenia SG w Koszalinie. Prowadzący zajęcia – psycholog mjr SG Regina Słabicka wskazała uczestnikom kursu metody radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach poprzez stosowanie technik relaksacji obniżających napięcie psychofizyczne. Istotnym elementem kursu było uświadomienie jego uczestnikom roli i wagi odpowiedniej organizacji pracy oraz właściwego podejścia do napotkanych sytuacji i traktowania ich jako kolejne wyzwania zawodowe, a nie trudności.

