Strona znajduje się w archiwum.

Specjalna edycja kursu „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”

Sonia PLEŚNIEROWICZ
11.10.2021

W dniach 04-08.10.2021 r. w Obiekcie Szkoleniowy w Szklarskiej Porębie, wykładowca Zakładu Ogólnozawodowego OSS SG w Lubaniu przeprowadził kolejną edycję kursu doskonalącego nt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”.

Szkolenie adresowane było do funkcjonariuszy, którzy na co dzień pełnią służbę w trudnych, stresujących warunkach i są szczególnie narażeni na traumatyczne zdarzenia.

Podczas zajęć zastosowano treści programu psychoprofilaktyki PTSD, które miały na celu przygotowanie funkcjonariuszy do podjęcia służby, która niejednokrotnie wiąże się z narażeniem na trudne sytuacje i wymaga umiejętności panowania nad trudnymi emocjami.

Kurs prowadzony był metodami aktywizującymi z wykorzystaniem procesu grupowego. Uczestnikom przedstawiono prozdrowotne strategie radzenia sobie ze stresem, poprzez udział m.in. w treningach relaksacyjnych w grocie solnej oraz aktywny wypoczynek w górskim terenie.


Skuteczne działanie w STRESIE
Program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową
(Popiel, Zawadzki, Pragłowska, Habrat, Gajda, 2019

