Strona znajduje się w archiwum.

Kolejna edycja kursu doskonalącego nt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”

Tomasz Kaniak
29.10.2021

W dniach 25-29.10.2021 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego nt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie” dedykowaną funkcjonariuszom Podlaskiego Oddziału SG.

Celem szkolenia było przygotowanie funkcjonariuszy do skutecznego działania i realizowania zadań służbowych w trudnych, stresujących warunkach. Uczestnicy szkolenia mieli możliwość nabycia umiejętności rozpoznawania niepokojących symptomów stresu oraz poznali techniki z zakresu efektywnego funkcjonowania w sytuacji stresowej.

Ponadto w trakcie zajęć zaprezentowane zostały treści programu psychoprofilaktyki PTSD, których celem było przygotowanie funkcjonariuszy do podjęcia służby niejednokrotnie wiążącej się z narażeniem na stresory o charakterze traumatycznym.

Kurs prowadzony był metodami aktywizującymi z wykorzystaniem procesu grupowego. Uczestnicy poznali i praktykowali różnego rodzaju prozdrowotne techniki radzenia sobie ze stresem poprzez udział m.in. w treningach relaksacyjnych. Mieli także okazję do aktywnego wykorzystania czasu w górskim terenie oraz relaksowania się w oparciu o turystyczne warunki regionu.



Kolejna edycja kursu doskonalącego nt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”