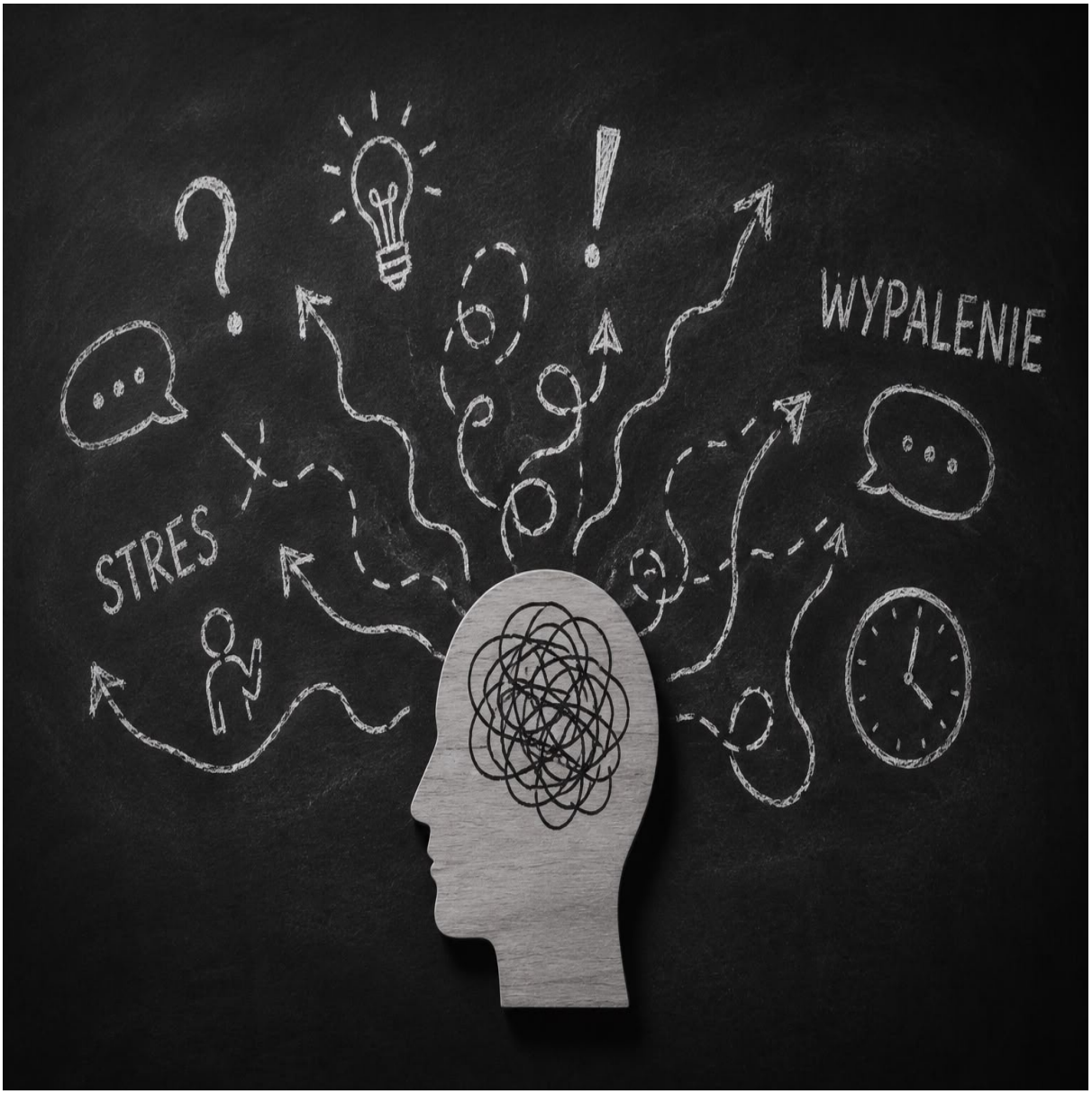
# Stres i wypalenie zawodowe w służbie

10.08.2026

## Budowanie odporności psychicznej, umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z napięciem psychofizycznym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu były głównymi celami trzech letnich edycji kursu doskonalącego „Stres w pracy kierowniczej i profilaktyka wypalenia zawodowego”, zrealizowanych w Wyższej Szkole Straży Granicznej.

Uczestnicy uczyli się rozpoznawać negatywne konsekwencje długotrwałego napięcia wynikającego z pełnienia roli kierowniczej, w szczególności działaniem pod presją czasu i wyniku, odpowiedzialnością za podejmowane decyzje oraz funkcjonowaniem w sytuacjach konfliktowych. Trenowali techniki relaksacyjne, uczestniczyli w marszach terenowych, a także wykonywali ćwiczenia kognitywne i manualne rozwijające osobisty potencjał radzenia sobie ze stresem.

Szkolenie prowadzone przez wykładowców – psychologów Uczelni, skierowane było do kadry kierowniczej niższego i średniego szczebla zarządzania Straży Granicznej.


STRES
WYPALENIE