Profilaktyka wypalenia zawodowego oraz radzenia sobie ze stresem

30.09.2026

We wrześniu 2026 r. w Wyższej Szkole Straży Granicznej odbyły się dwie edycje kursu doskonalącego pn. „Profilaktyka wypalenia zawodowego oraz radzenia sobie ze stresem wynikającym z wykonywania czynności operacyjno-rozpoznawczych i dochodzeniowo-śledczych”.

Celem kursu było doskonalenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem psychologicznym, aby przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy kursu brali udział w ćwiczeniach z zakresu technik relaksacyjnych i oddechowych oraz w zajęciach z elementami arteterapii, a także w zajęciach terenowych.

Podczas szkolenia funkcjonariusze SG dowiedzieli się również, w jaki sposób współczesna neuronauka pozwala dbać o mózg oraz jak wykorzystywać jego neuroplastyczność w budowaniu odporności psychicznej.

