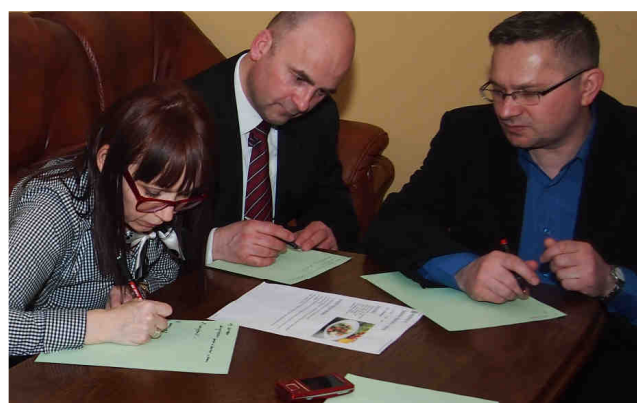
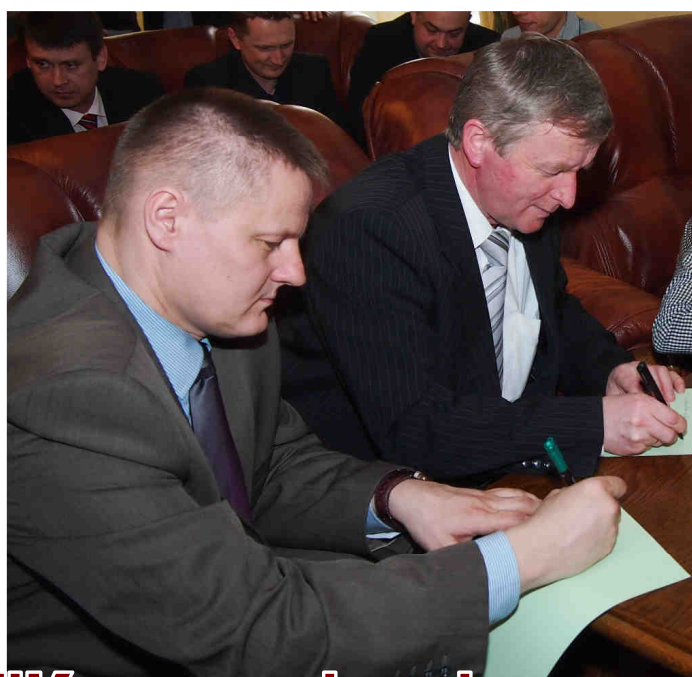


Wydział Komunikacji Społecznej Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie

Informator

ISSN 2082-7601

KONTAKT Z CZYTELNIKAMI: bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl



"Kreowanie zdrowego środowiska pracy".



szkolenie dla kadry kierowniczej





- „Na tym szkoleniu był obecny Pan Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie nadinsp. Józef Gdański oraz Dyrektor Polikliniki dr inż. Janusz Chelchowski. Ich obecność nadała rangę i znaczenie temu przedsięwzięciu”- powiedziała psycholog Anna Balińska-Misiun

Szkolenie kadry kierowniczej

„Kreowanie zdrowego środowiska pracy a profilaktyka uzależnień” to temat dwóch konferencji szkoleniowych skierowanych do kadry kierowniczej warmińsko-mazurskiej Policji, które w kwietniu i maju 2013 r. odbyły się w Sułowie.

O tym, jaki był cel tego szkolenia oraz jakie zagadnienia zostały na nim poruszone rozmawiałam z podkom. Anną Balińską-Misiun z Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie.



Sułowo, kwiecień 2013 r.-
Bożena Rychlik, podkom. Anna Balińska-Misiun,
oraz asp. Arkadiusz Deja -
prowadzący szkolenie dla kadry kierowniczej

- Była Pani jedną z osób, które prowadziły konferencję szkoleniową dla kadry kierowniczej olsztyńskiej Policji. Kto był organizatorem tego szkolenia i jaki ono miało cel?

- Była to konferencja pod tytułem „Kreowanie zdrowego środowiska pracy a profilaktyka uzależnień w ramach Narodowego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych” zorganizowana przez Poliklinikę

MSWiA w Olsztynie.

Oprócz mnie wśród osób prowadzących był asp. Arkadiusz Deja z Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie oraz Pani Bożena Rychlik –Kierownik Zakładu Usług Psychologicznych w Poliklinice. Pani Rychlik od wielu lat propaguje ideę kreowania zdrowego środowiska pracy i podnoszenia kompetencji wśród kadry kierowniczej w tym obszarze.

Pierwsza konferencja w 2013 roku, skierowana do kadry kierowniczej Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie, miała miejsce w dniach 11-12 kwietnia w Sułowie.



Głównym jej celem było przekazanie wiedzy, doskonalenie umiejętności oraz rozwój kompetencji kierowniczych nie tylko podczas zajęć teoretycznych, ale przede wszystkim warsztatowych.

Na tym szkoleniu był również obecny Pan Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie nadinsp. Józef Gdański oraz Dyrektor Polikliniki dr inż. Janusz Chelchowski. Ich obecność nadała rangę i znaczenie temu przedsięwzięciu.



- Jakie zagadnienia były poruszane na tym szkoleniu?

- Asp. Arkadiusz Deja z Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie, kończy właśnie pierwszą część czteroletnich studiów podyplomowych z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej, na szkolenie przygotował wystąpienie dotyczące podstaw terapii poznawczo-behawioralnej.

Mówił o związku myślenia z naszymi zachowaniami, o tym, jak możemy je kontrolować i być bardziej profe-

sjonalnymi policjantami. Umiejętność sterowania własnymi przekonaniami i myślami jest niezwykle istotna, bo bezpośrednio przekłada się na opanowanie własnych emocji.



Pan Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie nadinsp. Józef Gdański oraz Dyrektor Polikliniki dr inż. Janusz Chelchowski.

Profesjonalny policjant, to taki, który nie daje się wyprowadzić z równowagi i potrafi podejmować racjonalne decyzje nawet w bardzo trudnej emocjonalnie sytuacji. Ta umiejętność jest zatem szczególnie potrzebna przełożonym i wszystkim osobom, które zarządzają ludźmi oraz muszą szybko podejmować trudne decyzje. Rozumienie związku między myśleniem – emocjami – a zachowaniem, o którym mówił mój kolega pozwala osiągać lepsze efekty w pracy, przeciwdziała patologiom, pozwala na wczesne podjęcie interwencji w sytuacji konfliktów pracowniczych, problemu alkoholowego, czy innego rodzaju dysfunkcji.

- A jaką wiedzę Pani podzieliła się z uczestnikami szkolenia?

- Moja część wystąpienia dotyczyła rozpoznawania, leczenia i zapobiegania zespołowi stresu pourazowego (PTSD).

Zespół stresu pourazowego nie jest chorobą psychiczną. To jest takie zaburzenie, które może pojawić się w związku z przeżyciem różnych wydarzeń traumatycznych w pracy policjanta.

Niezwykle ważne jest, aby przełożeni potrafili rozpoznawać objawy tego zespołu, aby umiejętnie pokierowali do specjalisty, wiedzieli, że jest metoda, która bardzo skutecznie leczy PTSD i pozwala ludziom na normalne funkcjonowanie, takie jak przed traumą.



Wymiana uwag z nadinsp. Józefem Gdańskim

Na uczestniczenie w zdarzeniu traumatycznym narażeni są m.in. policjanci obsługujący zdarzenia drogowe, policjanci, którzy użyli broni, czy też ci, którzy mają kontakt z jakąś patologią społeczną lub uczestniczyli w wypadku komunikacyjnym.

Nie rozpoznanie lub celowe unikanie leczenia PTSD może prowadzić do dramatycznych skutków m.in. nieodwracalnych zmian osobowości, uzależnień od alkoholu, leków, narkotyków, izolacji od ludzi, życia z zaskłku w związku z niemożnością podjęcia jakiegokolwiek pracy.

Osoby doświadczające zespołu stresu pourazowego myślą o przejściu na emeryturę czy na rentę, żeby w przyszłości nie mieć kontaktu z tego typu zdarzeniami. Takim funkcjonariuszom potrzebna jest pomoc psychologiczna.

Kiedy przejdą cykl terapii, nie myślą już o emeryturze, pracują efektywnie, są cenionymi policjantami. Bardzo dobrze sobie radzą i potrafią pomagać innym osobom przeżywającym podobne sytuacje.



Praca w grupach

Psychologowie policyjni są do takiej pomocy profesjonalnie przygotowani. Podinsp. Jacek Doliński, ja, asp. Arek Deja i Monika Rudnicka z Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie jesteśmy przeszkoleni w Metodzie Przedłużonej Ekspozycji.

To metoda, którą na świecie stosuje się wobec osób doświadczających stresu pourazowego – głównie weteranów wojennych, żołnierzy, którzy wracają z misji. Jest to w tej chwili najlepsza metoda, dająca ludziom możliwość powrotu do normalnego życia, takiego, jakie wiedli przed zdarzeniem.

- W szkoleniu uczestniczyła również

Pani Bożena Rychlik, jakie zagadnienia poruszała?

- Pani Bożena zajmowała się przede wszystkim rozwojem kompetencji kierowniczych w zakresie kierowania ludźmi, bycia autorytetem dla innych, budowania swego autorytetu i uczenia współpracy.

Uczestnicy szkolenia wzięli na przykład udział w superwarsztacie wspólnego gotowania.

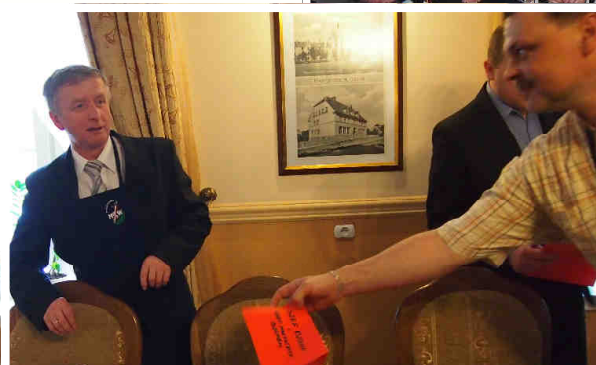
Uczestnicy zostali podzieleni na grupy, których zadaniem było wykonanie pewnej potrawy.

Oprócz wspaniałej atmosfery, uczestnicy mogli doświadczyć innego rodzaju współpracy, efektywności swoich działań w grupie. Przy okazji każdy mógł się dowiedzieć czegoś ważnego o sobie, o swoim funkcjonowaniu w zespole pracowniczym, o tym, jaką rolę przyjmuje, co jest jego atutem, talentem, potencjałem,



a z drugiej strony, co należałoby doskonalić w zakresie współpracy.

Każdy, kto zarządza ludźmi, sam powinien doskonalić się we współpracy.



Warsztat gotowania– niecodzienny widok Komendanta Wojewódzkiego w kuchennym fartuchu

- W maju odbyła się podobna konferencja szkoleniowa, tym razem skierowana do wszystkich komendantów powiatowych Policji naszego województwa.

Nowością na tym szkoleniu było spotkanie z psychologiem, który specjalizuje się w coachingu.

- W naszym Zespole psychologów mamy już prawie certyfikowanego coacha-nadkom. Wiesława Dąbrowska kończy w tej chwili studia podyplomowe z tego zakresu. Na szkoleniu zapoznała komendantów z ideą coachingu.

(Wywiad z Wiesławą Dąbrowską na temat coachingu w najbliższym wydaniu „Informatora”).



- Czy kadra kierownicza jest zainteresowana szkoleniami z udziałem psychologów?

- Zazwyczaj proponujemy szkolenia warsztatowe i cieszą się one dużym zainteresowaniem kadry, bowiem łączą elementy dobrej zabawy z rzetelną edukacją.

- Jakie umiejętności kadry kierowniczej wymagają doskonalenia?

Wykorzystując najnowsze trendy w kształceniu kadry kierowniczej, skupiamy się na propagowaniu idei wydobywania z pracowników tego, co najlepsze. Za przykład podam tu Billa Gates'a, który potrafił każdą wadę człowieka przekuć na jego potencjał. Mówił na przykład, że gdyby miał zlecić komuś wykonanie najbardziej skomplikowanego zadania w firmie, to wybrałby osobę najbardziej leniwą. Dlaczego? Dlatego, że – jego zdaniem – ona znajdzie najprostszy sposób, aby to w miarę szybko i prosto zrealizować.

I to jest właśnie przykład zarządzania przy wykorzystaniu potencjału człowieka, a nie skupianiu się na jego wadach.

- Czy dobrego zarządzania można się nauczyć?

- To nie jest cecha wrodzona.

To jest umiejętność, której można się

nauczyć i którą warto doskonalić.



Wróć do życia po traumie

Leczenie Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) metodą przedłużonej ekspozycji

Opracowała podkom. Anna Balińska – Misiun
Sekcja Psychologów KWP w Olsztynie

Niemal $\frac{3}{4}$ ludzi doświadcza w ciągu życia jakiegoś zdarzenia o charakterze traumatycznym, tzn. takiego, w którym realnie zagrożone było ich życie lub zdrowie albo sami byli bezpośrednimi świadkami takiej sytuacji, która zdarzyła się komuś innemu.

Zespół stresu pourazowego, pierwotnie zwany był zespołem stresu bojowego, ponieważ bardzo charakterystyczne objawy tego zespołu były obserwowane właśnie u żołnierzy powracających z działań wojennych podczas I wojny światowej, a szczegółowo zostały opisane w latach 50. ubiegłego wieku, po powrocie żołnierzy z działań wojennych w Wietnamie.

Zdarzenie traumatyczne to takie, które wywołało przerażenie i absolutną bezradność.

Słyszymy wówczas: „widziałam, jak w zwolnionym tempie, i nic nie mogłam zrobić..., widziałem, jak umiera i byłem bezradny..., hamowałem z całej siły, a samochód jechał dalej... strzelali do mnie i myślałem, że ze mną już koniec...”. To tylko niektóre z relacji ludzi, którzy doświadczyli traumy.

Ludzie, którzy doświadczyli sytuacji traumatycznej często nie chcą o niej opowiadać, pragną jak najszybciej zapomnieć to, co się stało, nie mówią też bliskim po to, aby ich chronić i nie obarczać strasznymi wspomnieniami.

Każde wspomnienie traumy wiąże się z silnym stresem, nagle wracają wspomnienia z całą siłą. Wracają zapachy, widoki, odgłosy. Czasem wystarczy jakieś skojarzenie, aby od nowa przeżywać wszystko



Kontakt w sprawie terapii:

tel. służb. 731 44 10 – sekretariat
Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie

Osoby przeszkolone w stosowaniu tej metody:

Kierownik Sekcji – podinsp. Jacek Doliński
podkom. Anna Balińska – Misiun

Monika Rudnicka

asp. Arkadiusz Deja

jeszcze raz. Pamiętam dzieci powodzian, które przyjechały do Olsztyna i zobaczyły zupełnie bezpieczny akwen jeziora. Były przerażone, że zaleje ich znowu wielka woda. Podobnie, jak poszkodowani w pożarze hali stoczni w Gdańsku unikali zamkniętych pomieszczeń, szukali automatycznie dróg ewakuacyjnych lub po prostu przestali chodzić w miejsca publiczne.

Ludzie po wypadkach komunikacyjnych boją się wsiadać do auta, pociągu czy innych środków transportu, co często dezorganizuje ich życie rodzinne i zawodowe. Często też, aby zapomnieć i poradzić sobie z silnymi emocjami, poszkodowani sięgają po alkohol, leki, czy narkotyki. Całkowicie izolują się od innych w poczuciu przyniatającej winy.

Nie leczona trauma przyspiesza decyzję o przejściu na emeryturę lub rentę, może kończyć się depresją, uzależnieniem, samotnością, poczuciem całkowitego braku perspektyw i przekonaniem, że życie się już skończyło i nic dobrego więcej się nie zdarzy.

Kiedy zgłosić się po pomoc:

U większości z tych osób reakcje na traumatyczne zdarzenie z czasem normalizują się i pozwalają na normalne funkcjonowanie. Przyjmuje się, że do około 2-3 miesięcy od zdarzenia objawy ostrej reakcji stresowej są naturalnym procesem, który nie wymaga leczenia.

Zawsze można jednak skonsultować się ze specjalistą, który pomoże wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

Jednak, jeśli wraz z upływem czasu objawy lęku, unikanie dotychczasowej aktywności, koszmary senne, odrętwienie lub objawy pobudzenia emocjonalnego, potrzeba izolacji, rozdrażnienie, depresja, nie ustępują, a nawet nasilają się, to z pewnością potrzebna będzie pomoc specjalisty, psychologa lub psychiatry.

Zaburzenie Stresowe Pourazowe (PTSD) nie jest chorobą psychiczną. Jest specyficznym zaburzeniem, które może dotknąć człowieka, który doświadczył zdarzenia traumatycznego. Można je wyleczyć!

Cel terapii metodą przedłużonej ekspozycji:

1. Przetworzenie poznawcze i emocjonalne traumatycznego zdarzenia
2. Istotne obniżenie poczucia lęku
3. Nauczenie umiejętności skutecznego kontrolowania lęku i niepokoju występujących w związku z tym zdarzeniem oraz tych, mogących wystąpić w przyszłości.
4. Powrót do pełnienia ról społecznych i podjęcia normalnej aktywności.

Przebieg terapii:

Terapia metodą przedłużonej ekspozycji jest zaprogramowana na 8 – 12 sesji 90 minutowych, odbywających się raz w tygodniu przez przeszkolonego w tej metodzie terapeutę.

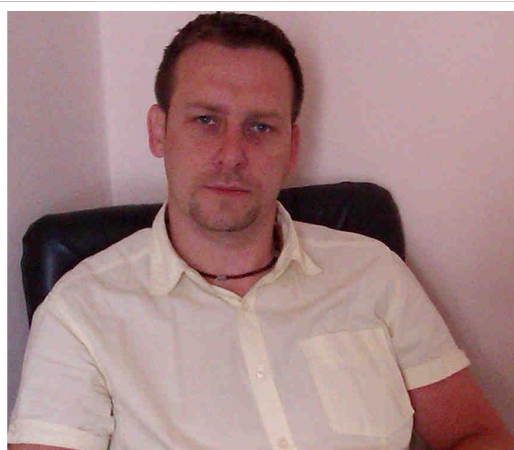
W zakres terapii wchodzi:

- diagnoza PTSD i wywiad ustrukturalizowany dotyczący zdarzenia
- psychoedukacja dotycząca dysfunkcyjnych przekonań oraz zachowań, które podtrzymują objawy PTSD
- ekspozycja wyobrażeniowa
- ekspozycja in vivo
- stosowanie technik oddechowych
- praca osobista pacjenta między sesjami ustalona wspólnie z terapeutą
- ilościowa i jakościowa kontrola postępów terapii przy pomocy psychologicznych narzędzi.

Korzyści z terapii:

- stosunkowo krótki okres leczenia
- bardzo wysoka, 86% skuteczność metody
- możliwość zdobycie nowych umiejętności psychologicznych, pomocnych w radzeniu sobie z ewentualnymi tego typu zdarzeniami w przyszłości
- powrót do normalnej aktywności, jak przed zdarzeniem.





„Na szkoleniu z kadrą kierowniczą chciałem przekazać informację na temat wpływu przekonań na nasze funkcjonowanie w pracy i życiu. Chciałem również zwrócić uwagę na to, aby zawsze zaczynać od siebie w sytuacji, gdy w bezpośrednim otoczeniu dzieje się nie najlepiej. Aby najpierw popracować nad sobą, przyjrzeć się swoim przekonaniom na temat innych, na temat siebie, swoich współpracowników, samej pracy, bo zmiana przekonań pozwoli na zmianę postępowania, a w konsekwencji zmianę otoczenia, w którym się przebywa. Czy jest to łatwe? Pewnie nie. Czy jest to możliwe? Jak najbardziej, choć zajmuje trochę czasu i energii” - powiedział asp. Arkadiusz Deja z Zespołu Psychologów KWP w Olsztynie, jeden

z prowadzących szkolenie dla kierownictwa warmińsko-mazurskiej Policji, które w kwietniu odbyło się w Sułowie.

Przyjrzyj się swoim myślom, przekonaniom...

Tekst: asp. Arkadiusz Deja z Zespołu Psychologów KWP w Olsztynie

Skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej w pracy policjantów i pracowników Policji

Dwa lata temu rozpocząłem czteroletnie studia podyplomowe z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Uważam, że ta forma psychoterapii może być bardzo skuteczna w pracy policjantów i pracowników Policji.

Profesjonalny policjant, to taki, który nie daje się wyprowadzić z równowagi, potrafi podejmować racjonalne decyzje nawet w bardzo trudnej emocjonalnie sytuacji.

Ta umiejętność jest szczególnie potrzebna przełożonym i wszystkim osobom, które zarządzają ludźmi, które muszą szybko podejmować trudne decyzje. Rozumienie związku między myśleniem – emocjami – a zachowaniem pozwala osiągać lepsze efekty w pracy, przeciwdziała patologiom, pozwala na wczesne podjęcie interwencji w sytuacji konfliktów pracowniczych, problemu alkoholowego, czy innego rodzaju dysfunkcji.

myśli, emocje, reakcje fizjologiczne, zachowanie - zależne i nierozłączne elementy

Główne założenie tej formy psychoterapii mówi o tym, że nasze myśli, emocje, reakcje fizjologiczne oraz zachowania są czterema zależnymi i nierozłącznymi elementami.

Nasze myśli wpływają na nasze emocje, reakcje fizjologiczne i zachowanie. Ale jeśli zmienimy swoje myśli, to zmieniają się również emocje, reakcje fizjologiczne i zachowanie.

To samo dotyczy zachowania - jeśli zmienimy zachowanie, to zmieni się cała reszta, itd.

Taki prosty przykład, jeśli ktoś przez kilka minut pomyśli o swoich najlepszych wakacjach, to jak się poczuje? Zakładam, że pojawi się pozytywny tonus emocjonalny, a co za tym idzie, serce będzie spokojniej pracować, pogłębi się oddech (reakcja fizjologiczna), ktoś usiądzie wygodnie (zachowanie). Kiedy jednak po chwili poproszę o wspomnienie największej wpadki, to nagle emocje stają się nieprzyjemne, serce przyśpiesza, ktoś może zaciskać dłonie, staje się bardziej spięty, może unikać rozmowy na ten temat. Podobna zależność widoczna jest w sytuacji zmiany zachowania: siedząc na krześle z podkurczonymi nogami (przyjmując pozycję embrionalną), możemy poczuć się trochę nieswojo. Kiedy chwilę później usiądziemy w innej pozycji- np. jak na leżaku plażowym- fizjologicznie wymuszamy poprawę samopoczucia.

To takie najprostsze przykłady, które pokazują, jak jedne elementy wpływają na inne.

potęga przekonań

Sposób naszego postępowania, zachowania, jakie przejawiamy w codziennym życiu, są często wynikiem myśli, które nam w tym czasie towarzyszą, a mówiąc bardziej dokładnie, przekonań na temat nas samych, innych oraz życia w ogóle.

Zdarza się, że pytam rozmówców na temat tego, o czym są przekonani, np. w kontekście drugiego człowieka.

Jedna osoba mówi na przykład, że ludzie są wrogo nastawieni, a druga w tym samym momencie odpowiada, że ogólnie, to ludzie są bardzo pomocni i przyjaźnie nastawieni do innych.

O co chodzi? To samo pytanie, a tak różne odpowiedzi? Kto ma rację?

Tak naprawdę, to jest to złe postawione pytanie, bo przecież ten, kto twierdzi, że ludzie są wrogo nastawieni, ma po prostu takie przekonanie i dla niego jego przekonanie jest prawdziwe. Dla drugiej osoby prawdziwe będzie z kolei jego przekonanie.

Dlaczego tak się dzieje? Bo te osoby miały różne doświadczenia życiowe, spotkały się z różnymi sytuacjami, każda z nich zetknęła się z innymi elementami rzeczywistości.

Rzeczywistości, której obiektywnie i w całym swoim obliczu raczej nigdy nie będzie nam dane poznać.

Bezpośrednie zaprzeczenie i podważanie prawdziwości twierdzeń którejs z osób z pewnością wzbudzi sprzeciw.

Bardziej sensownym byłoby spytać, na ile czyjeś przekonanie jest mu pomocne czy przydatne, na ile pozwala realizować postawione sobie cele.

Jaki ma się pożytek z tego, że się w coś wierzy, a jakie mogą wynikać z tego negatywne konsekwencje.

Jeśli w życiu dorosłym dzieje się coś złego, wynikającego z owych przekonań, to warto się temu przyjrzeć.

Pracując tylko nad tymi małymi częstkami naszego postrzegania rzeczywistości, mamy możliwość poprawy własnego życia.

Jeśli człowiek będąc dzieckiem wierzył, że jego bliscy są wrogo do niego nastawieni, ponieważ żył w rodzinie, w której zarówno z strony matki, jak i ojca dochodziło do przemocy, to może unikać bliższych kontaktów interpersonalnych. W okresie dzieciństwa może to przynieść mu pewne korzyści, gdyż w ten sposób może uniknąć wielu niebezpiecznych

sytuacji, choćby w relacji z rodzicami. Kiedy jednak wejdzie z tym bagażem w dorosłość i zgeneralizuje swoje przekonanie na innych, myśląc, że wszyscy ludzie są do niego wrogo nastawieni, to może podejmować działania zabezpieczające w postaci unikania jakichkolwiek bliższych kontaktów, a to raczej nie jest najlepszym pomysłem. To tak, jakbyśmy będąc dorosłym człowiekiem nosili ubranko z czasów szkolnych.

W drugim przypadku, jeśli ktoś będzie miał skrajne przekonanie, że wszyscy ludzie są cu-

downi i przyjaźnie do niego nastawieni, to może mieć bardzo dużo pozytywnych relacji, zarówno w okresie dzieciństwa, jak i dorosłości. Z drugiej strony- będąc dzieckiem może być narażony na różne niebezpieczeństwa, a w okresie dorosłości na wykorzystywanie. Wniosek z tego płynie taki, że najlepiej mieć to wszystko w pewien sposób wyśrodkowane.



Kwiecień 2013 r. - asp. Arkadiusz Deja z Zespołu Psychologów KWP w Olsztynie na szkoleniu kadry kierowniczej



Przekonania a rzeczywistość

Fundamentalne przekonania na temat siebie, innych i świata nabywamy najczęściej już we wczesnych latach życia, słuchając, obserwując czy naśladowując rodziców, bliskie czy znaczące dla nas osoby. W życiu dorosłym również stykamy się z nowymi sytuacjami, w których nie bardzo wiemy, jak się odnaleźć, a w których znajdujemy sobie wzory do naśladowania, uważając je za autorytety. Takim autorytetem może być np. przełożony.

Kiedy dziecko albo młody człowiek zostaje skonfrontowany z sytuacjami, czy zachowaniami innych, wynikającymi z takich czy innych przekonań, często przyjmuje je jako własne. Czy musi? Oczywiście nie. Jednak stają się one częścią nas w sytuacjach, kiedy nie mamy wystarczających możliwości poznawczego przetwarzania, czy przeanalizowania ich adekwatności, a równie często bezgranicznie ufając takim osobom. W ten sposób upraszczamy sobie życie. Jeśli, jako młody człowiek często będę otrzymywał od osób znaczących przekaz, że jestem „mało rozgarnięty”, „kiepsko robię to, co robię, w związku z tym, do niczego się nie nadaję”, to mogę mieć kłopot z wykształceniem pozytywnego wizerunku czy przekonań na temat własnej osoby bądź umiejętności w danym temacie. Z drugiej strony - jeśli będę wspierany, będę otrzymywał informacje, że „jestem fajny” i „mogę wykształcić w sobie wiele umiejętności”, to moje przekonania czy wyobrażenia własnej osoby będzie dużo lepsze. Pamiętać jednak należy, że w dalszym ciągu są to tylko nasze przekonania czy wyobrażenia na temat siebie, a nie rzeczywistość. To jest trochę tak, jak z halucynacjami. Kiedy zaburzony umysł coś widzi, słyszy oraz w to wierzy, to są one jego rzeczywistością. Konsekwencją będą pewne emocje oraz zachowania towarzyszące tym halucynacjom. Biorąc jednak pod uwagę fakt, jak się będziemy czuli i jak funkcjonowali, mając niskie mniemanie o sobie, a jak to wygląda przy wysokiej samoocenie - raczej lepiej mieć to drugie.

Aby bardziej przybliżyć temat przekonań i ich wpływu na nasze życie, posłużę się takim ćwiczeniem. Czasami proszę ludzi o to, aby rozejrzeli się po pomieszczeniu w którym się znajdują i wyszukali oraz zapamiętali, gdzie znajdują się wszystkie przedmioty jakiegoś koloru, np. czerwonego. Chwilę później, proszę ich, aby patrząc się na mnie, powiedzieli mi, gdzie są wszystkie przedmioty czerwone, na co śmiało odpowiadają. Kiedy jednak spytam, o przedmioty np. koloru niebieskiego, z odpowiedzią mają kłopot. Dlaczego? Czy to znaczy, że nie było tam takich przedmiotów?

Oczywiście były, tylko ich umysły koncentrowały się na czymś innym.

Podobnie jest w sytuacjach dla nas ważnych. Kiedy kobieta zachodzi w ciążę, to nagle w swoim otoczeniu widzi wiele kobiet w ciąży. Kiedy mężczyzna kupuje sobie jakieś fajne auto, to nagle zaczyna widzieć wiele takich aut.

Czy to znaczy, że w jednym czy w drugim przypadku ta liczba się nagle zwiększyła? W żadnym wypadku, po prostu, nasz umysł zaczął filtrować rzeczywistość pod tym konkretnym kątem.

Podobnie jest z naszymi przekonaniami. Z uwagi na to, że są nasze, więc są dla nas ważne. W zależności od tego, jakie one są, w ten sposób będą filtrowały rzeczywistość.

Wpływ przekonań na pracę w Policji

Jakie to ma znaczenie dla służby? No, pomyślmy, jak będzie wyglądała sytuacja w przypadku, jeśli ktoś ma negatywny stosunek do swoich ludzi, do pracy czy służby, na temat realizowanych obowiązków? Co się będzie działo, gdy ktoś ma przekonanie np. - „*jestem do niczego*” albo „*jestem najlepszy*”; „*mogę liczyć tylko na siebie*”; „*moi ludzie to lenie i nieroby*”; „*muszę być czujny i ostrożny, a jeśli nie, to mnie skrzywdzą*”; „*muszę robić wszystko sam*”; „*jeśli poproszę kogoś o pomoc, może to później przeciwko mnie wykorzystać*”; „*ludzie muszą mnie słuchać*”; „*pracuję z idiotami*”. Nietrudno sobie wyobrazić, w jaki sposób będzie zachowywał się i postępował człowiek, który będzie miał takie przekonanie bądź przekonania. To prawdopodobnie wpłynie na jego negatywne funkcjonowanie, negatywne funkcjonowanie otoczenia, w którym się znajduje, ale co najgorsze, taki człowiek może komuś wyrządzić krzywdę. Bo jeśli uwierzmy osobie, która ma negatywne przekonanie na nasz temat, to możemy wpaść w błędne koło samozniszczenia.

cel szkolenia dla kadry kierowniczej Policji

Na szkoleniu z kadry kierowniczą chciałem przekazać informacje na temat wpływu przekonań na nasze funkcjonowanie w pracy i życiu. Chciałem również zwrócić uwagę na to, aby zawsze zaczynać od siebie w sytuacji, gdy w bezpośrednim otoczeniu dzieje się nie najlepiej. Aby najpierw popracować nad sobą, przyrzeć się swoim przekonaniom na temat innych, na temat siebie, swoich współpracowników, samej pracy, bo zmiana przekonań pozwoli na zmianę postępowania, a w konsekwencji zmianę otoczenia, w którym się przebywa. Czy jest to łatwe? Pewnie nie. Czy jest to możliwe? Jak najbardziej, choć zajmuje trochę czasu i energii.

Czy udało mi się osiągnąć swój cel, tego nie wiem. Jeśli jednak skłoniłem choć jednego uczestnika szkolenia do zastanowienia się nad swoim życiem, nad możliwością zmiany, będę czuł satysfakcję. Ale to może zweryfikować dopiero przyszłość.

Nawiązanie współpracy warmińsko-mazurskiej Policji z Wyższą Szkołą Pedagogiczną TWP w Warszawie w zakresie bezpieczeństwa to główny cel porozumienia podpisanego przez nadinsp. Józefa Gdańskiego Komendanta Wojewódzkiego Policji i dr Iwonę Myśliwcyk dziekana tej uczelni.

Porozumienie o współpracy podpisane

W ramach porozumienia podpisanego 23 maja 2013 r. pomiędzy Policją a Wyższą Szkołą Pedagogiczną TWP w Warszawie policjanci będą udzielać merytorycznej pomocy poprzez prowadzenie zajęć dydaktycznych dotyczących bezpieczeństwa publicznego.

Doświadczenie zawodowe funkcjonariuszy może być przydatne zwłaszcza studentom resocjalizacji.

Pani dr Iwona Myśliwcyk, dziekan olsztyńskiej uczelni wyraziła zadowolenie z podpisania porozumienia. Dodała, że oczekuje aktywnej współpracy obu stron.

Komendant Józef Gdański podkreślił, jak ważne jest nawiązywanie współpracy pomiędzy organami administracji publicznej a uczelniami.

- „Przynosi to korzyść każdej ze stron. Policjanci mają na przykład możliwość korzystania z pomocy dydaktycznych szkoły

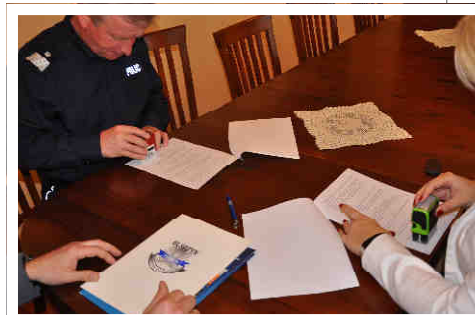


dr Iwona Myśliwcyk, dziekan Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP w Warszawie oraz nadinsp. Józef Gdański Komendant Wojewódzki

Porozumienie podpisane przez Policję i Wyższą Szkołę Pedagogiczną TWP w Warszawie, to drugie porozumienie warmińsko-mazurskiej Policji z uczelnią wyższą. Pierwsze zostało podpisane z Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim.

st. post. Daniel Bruski

m.in. pomieszczeń, czy sprzętu audiowizyjnego podczas wykładów, konferencji z ich udziałem czy debat społecznych. Nawiązanie współpracy z partnerami jest również ważne w profilaktyce” - powiedział.





Doskonalili swoje umiejętności

Kętrzyńscy policjanci uczestniczący w ćwiczeniach na wypadek ataku terrorystycznego pokazali, że są dobrze przygotowani do działań w sytuacjach nadzwyczajnych i potrafią nawiązać i prowadzić skuteczną współpracę z innymi służbami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo.

Tydzień temu kętrzyńscy policjanci uczestniczyli w ćwiczeniach doskonalących skuteczne zachowanie i współpracę w sytuacjach kryzysowych. Ćwiczenia pokazały, że kętrzyńscy funkcjonariusze potrafią poradzić sobie z zagrożeniami i zgodnie z algorytmami współpracują z innymi służbami, odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo.

Tym razem policjanci wzięli udział w działaniach na wypadek ataku terrorystycznego. Wszystko zaczęło się kilka minut po godzinie 10.00, kiedy oficer dyżurny kętrzyńskiej Policji został powiadomiony przez funkcjonariusza pełniącego służbę w Zakładzie Karnym w Dublinach o tym, że przed zakładem odbywa się nielegalna manifestacja aktywnych członków organizacji „Wolnych Barian”. Z kolei o godzinie 10:25 dochodzi do symulowanego ataku terrorystycznego - niewielki ładunek wybuchowy eksploduje w budynku kuchni, powodując pożar oraz raniąc funkcjonariuszy i pracowników zakładu karnego, a także osadzonych. Ładunek wybuchowy dostarczony został najprawdopodobniej wraz z artykułami spożywczymi do pomieszczeń magazynowych. W zakładzie karnym wybucha panika, są zabici i ciężko ranni. Kilka osób znajduje się w pomieszczeniach podpiwniczonych budynku, z odciętą drogą ucieczki.

Dyrektor więzienia podejmuje decyzję o natychmiastowej ewakuacji wszystkich osób przebywających w budynku. Rozpoczyna się akcja gaśnicza prowadzona przez grupę przeciwpożarową. W tym samym czasie dojazd służb ratowniczych utrudniony jest przez manifestujący tłum osób.

Policjanci zorganizują drogę dojazdu do zakładu karnego. Ewakuacją uwięzionych osób zajmują się przybyłe jednostki Państwowej Strażacy Pożarnej, a pracownicy Pogotowia Ratownictwa Medycznego oceniają stan poszkodowanych. Ranni funkcjonariusze, pracownicy i osadzeni zostają pogrupowani i przeniesieni w bezpieczne miejsce. W proteście wynikającym z ogłoszenia ewakuacji, dwóch więźniów buntuje się i nie chce wrócić do budynku. Do akcji wkracza mediator, ale negocjacje nie przynoszą pożądanych efektów. Więźniowie zaczynają demolować ławki na spacerniku, rzucać koszarami na śmieci i wyzywać strażników. Do akcji wkracza służba więzienna, która w kilka minut przywraca porządek. Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji zabezpieczają teren przyległy do zakładu karnego oraz nie dopuszczają osób postronnych w rejon działania. W tym samym czasie dochodzi do napadu na konwój, który zostaje ostrzelany. Dwóch napastników ginie...

Ćwiczenia, w których uczestniczyli kętrzyńscy policjanci pokazały świetnie przygotowanie funkcjonariuszy do działania w sytuacjach nadzwyczajnych.

st. sierż. Ewelina Piaścik



życia całych rodzin”- powiedziała st. asp. Joanna Śmilgin-Lis asystent Wydziału Prewencji KWP w Olsztynie.

Policjantka Wydziału Prewencji KWP w Olsztynie uczestniczyła w pikniku rodzinnym zorganizowanym w Gimnazjum Nr 13 w Olsztynie. Ekspertka w granatowym mundurze miała pełne ręce roboty. Nauczyciele, rodzice i młodzież pytali o kwestie związane z uzależnieniami- jak przebiega proces uzależnienia, gdzie szukać pomocy, jaka odpowiedzialność czeka za ewentualne złamanie prawa.

- „To dobrze, że jest tak duże zainteresowanie sprawami uzależnień. Walka z nimi, to walka o lepsze jutro młodych ludzi i lepszą jakość

Rodzinny piknik z policją

25 maja 2013 r. w Gimnazjum nr 13 w Olsztynie odbył się kolejny piknik rodzinny, w którym uczestniczyli również policjanci. Obok przedstawicieli Państwowej Inspekcji Sanitarnej w Olsztynie, w punkcie profilaktyki uzależnień funkcjonariusze promowali zdrowy styl życia.

St. asp. Joanna Śmilgin-Lis policjantka z Wydziału Prewencji KWP w Olsztynie udzielała informacji na temat aspektów prawnych dotyczących środków psychoaktywnych. Punkt profilaktyki, w którym można było porozmawiać z policjantką cieszył się dużym zainteresowaniem nauczycieli, rodziców i młodzieży. Najczęściej zadawane pytania przez uczniów dotyczyły rodzaju kar za posiadanie narkotyków, procesu uzależnienia oraz odpowiedzialności nieletnich za popełnianie przestępstwa i wykroczenia.



Dorośli z ciekawością pytali o przepisy dotyczące jazdy pod wpływem alkoholu oraz sankcji prawnych za czyny, których dopuszczają się ich dzieci.

nadkom. Anna Fic



Kętrzyn: Klub motocyklowy z Kujawsko-Pomorskiej Grupy Wojewódzkiej IPA z wizytą w Kętrzynie

Klub Motocyklowy Kujawsko-Pomorskiej Grupy Wojewódzkiej Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA Sekcja Polska gościł w Kętrzynie. Wspólnie z policjantami zwiedzali najciekawsze miejsca i zabytki powiatu.

W dniach 17-19 maja 2013 roku funkcjonariusze z Kętrzyna gościli grupę policjantów należących do Klubu Motocyklowego Kujawsko-Pomorskiej Grupy Wojewódzkiej Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA Sekcja Polska.

Do Kętrzyna przyjechali na motocyklach razem z prezesem grupy Jerzym Archackim.



Motocykliści skorzystali z gościnności Straży Granicznej, która zapewniła policjantom nocleg. Przy organizacji pobytu dwudziestopięciuosobowej grupy pomógł Klub Motocyklowy RAST z Kętrzyna, którego członkowie przez cały czas towarzyszyli naszym kolegom z IPA, wspierali ich organizacyjnie i brali czynny udział w czasie zwiedzania najpiękniejszych miejsc Kętrzyna i okolic.

Szczególne podziękowania za pomoc w organizacji należą się Dorianowi Burdyło, Andrzejowi Żyżyk będącymi również członkami IPA, a także Dariuszowi Iwaszkiewicz, Mariuszowi Kirszyńskiemu i Joannie Czubaszek.

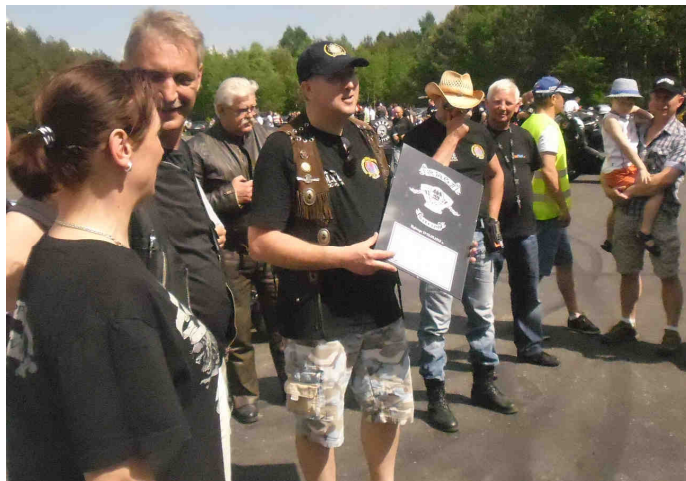
Dzięki ich zaangażowaniu oraz wsparciu Adama Ostrowskiego prezesa Warmińsko-Mazurskiej Grupy Wojewódzkiej Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA Sekcja Polska kętrzyńscy policjanci zapewnili gościom mnóstwo atrakcji m.in. pokazując najciekawsze miejsca i zabytki. Przemierzając się po drogach w kolumnie około 30 motocykli, uczestnicy spotkania wspólnie zwiedzili Kętrzyn, Kwaterę Hitlera w Gierłożu, Giżycko, Ryn, Świętą Lipkę, Reszel, Mrągowo i Szczytno.



W sobotni wieczór z naszymi gośćmi spotkał się Z-ca Komendanta Powiatowego Policji podinsp. Dariusz Ślęzak również członek IPA.

Na zakończenie pobytu motocyklistów zorganizowano pożegnalnego grilla, podczas którego Klub Motocyklowy RAST przygotował niespodziankę dla swoich kolegów z kujawsko-pomorskiego zapraszając do wspólnego spędzenia czasu około 150 innych motocyklistów z różnych klubów naszego województwa. Spotkanie odbyło się w miłej, przyjemnej atmosferze. Uczestnicy mieli możliwość obejrzenia innych motocykli. Zdziwienia nie kryli goście, którzy nie sądzili, że na Warmii i Mazurach jest aż tylu fascynatów jednośladów. Koledzy z IPA byli pod wrażeniem pięknych terenów Warmii i Mazur, serdecznie podziękowali za życzliwe i gościnne przyjęcie. Na pamiątkę pobytu w Kętrzynie, dzięki uprzejmości Kętrzyńskiego Centrum Kultury, Urzędu Gminy w Kętrzynie i Starostwa Powiatowego w Kętrzynie gościom wręczono drobne upominki w postaci folderów i gadżetów promujących Kętrzyn i okolice.

st. sierż. Ewelina Piaścik



elsa

The European Law Students' Association
OLSZTYN

Podziękowania

dla

podinsp. Waldemara Niemczuka

za

wygłoszenie referatu

„Próba samobójcza w aspekcie negocjacji policyjnych”

na lokalnym seminarium naukowym

„Prawne i społeczno-etyczne aspekty śmierci samobójczej”

organizowanym dnia 16 maja 2013 r.

przez

Europejskie Stowarzyszenie Studentów Prawa ELSA Olsztyn

Katarzyna Perraud
Perraud

Wiceprezes ds. Seminariów i Konferencji
Europejskiego Stowarzyszenia Studentów Prawa
ELSA Olsztyn

Krzysztof Leszczyński
Krzysztof Leszczyński
Prezes

Europejskiego Stowarzyszenia Studentów Prawa
ELSA Olsztyn



KWP I KMP W OLSZTYNIE,
IPA REGION OLSZTYN



ZAPRASZAJĄ NA FESTYN

ROWEROWY DZIEŃ DZIECKA



z Policją

W PROGRAMIE:

- rajd rowerowy „Jadę, NIE TANKUJĘ” - ruszamy o 10:00 spod Ratusza
- pokaz sprzętu policyjnego, Służby Więziennej, Straży Pożarnej i Straży Miejskiej, pokaz ratownictwa medycznego, WZKiOL UM w Olsztynie
- występ zespołu „DZIECIĘCE NIEBO” oraz przedstawienie „HOMO SUM”
- strzelanie sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- konkursy, gry, zabawy i inne atrakcje

ZAPRASZAMY 02 czerwca 2013 R.
NA STRZELNICĘ POLICYJNĄ
PRZY AL. WOJSKA POLSKIEGO
STARTUJEMY O 11.00



Bezpieczny
Olsztyn



KOS DROM

**VII Światowe Dni Bajki
oraz
I Międzynarodowy Kiermasz
„W życiu jak w bajce”**



31 maja – 2 czerwca 2013 r.

Ostróda

www.arenabajki.pl



OGŁOSZENIE

Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie
ogłasza przetarg ofertowy na sprzedaż:
psa rasy owczarek niemiecki, płęć: samiec o nazwie „AKSON”,
nr ewidencyjny 14354.

Pies – wiek 7 lat, choruje w sposób przewlekły – stwierdzono dysplazję stawów biodrowych.

Cena do przetargu 255,00 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest złożenie pisemnej oferty w zamkniętej kopercie opatrzonej napisem: „Przetarg – AKSON” w sekretariacie Wydziału

Zaopatrzenia i Remontów KWP w Olsztynie przy ul. Pstrowskiego 3.

Oferty należy składać w godzinach 8⁰⁰ - 15³⁰, w terminie do dnia 14 czerwca 2013 r.

Oferta powinna zawierać:

imię, nazwisko, adres oraz nr telefonu kontaktowego do oferenta,

oferowaną cenę nabycia,

oświadczenie oferenta, że zapoznał się ze stanem zdrowia psa i nie wnosi do tego stanu uwag.

Oferty złożone po terminie nie będą rozpatrywane.

Psa można obejrzeć w KPP Bartoszyce ul. Warszawska 9 - po uprzednim ustaleniu terminu pod nr tel. (89) 7628226 lub 7628228 - kontakt pan Marek Rynkiewicz, Jarosław Rojek w godz. 8⁰⁰ - 15³⁰

W przypadku gdy kilku oferentów zaoferuje taką samą cenę, sprzedający wezwie ich do złożenia ofert dodatkowych.

Nabywca jest zobowiązany do zapłaty ceny ofertowej w terminie wyznaczonym przez sprzedającego.

Sprzedający zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

*z up. NACZELNIKA
WZiR KWP w Olsztynie
Kierownik Sekcji GM-T
/-/
Stanisław Olsztyn*

