Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
06.04.2018

W dniach 19 – 30.03.2018 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych SG w Lubaniu odbyła się pierwsza w tym roku edycja dwunastodniowego turnusu antystresowego dla funkcjonariuszy SG.

W zajęciach uczestniczyło 12 funkcjonariuszy, a kurs prowadzony był metodami aktywizującymi z wykorzystaniem procesu grupowego. Zaprezentowano prozdrowotne strategie radzenia sobie ze stresem, począwszy od treningu autogennego po wędrówkę i pracę w terenie.









