Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
01.06.2018

W dniach 14 – 25.05.2018 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w Lubaniu odbyła się druga w tym roku edycja 12-dniowego turnusu antystresowego dla funkcjonariuszy SG.

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.









