Strona znajduje się w archiwum.

# Kurs doskonalący "Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie"

Anna Chmura
19.11.2018

W dniach 13 - 16.11.2018 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie"”, w którym wzięli udział funkcjonariusze i pracownicy cywilni 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.





