Strona znajduje się w archiwum.

Kurs doskonalący „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”

Anna Chmura
10.12.2018

W dniach 3 – 7.12.2018 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”, w którym wzięli udział funkcjonariusze Straży Granicznej.

Kurs prowadzony był metodami aktywizującymi z wykorzystaniem procesu grupowego. W trakcie zajęć zaprezentowano prozdrowotne strategie radzenia sobie ze stresem, począwszy od treningu autogennego, po wędrówkę i pracę w terenie.







