Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura
17.12.2018

W dniach 10 – 14.12.2018 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”, w którym wzięli udział funkcjonariusze oraz pracownicy cywilni SG.

Kurs prowadzony był metodami aktywizującymi z wykorzystaniem procesu grupowego.

Zaprezentowano także prozdrowotne strategie radzenia sobie ze stresem, począwszy od treningu autogennego, po wędrówkę i pracę w terenie.









