Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura
25.02.2019

W dniach 18 – 22.02.2019 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. Zaprezentowano prozdrowotne strategie radzenia sobie ze stresem, począwszy od treningu autogennego, po wędrówkę i pracę w terenie.








WYSOKI KAMIEŃ
1058m npm
Góry Izerskie