Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura
25.03.2019

W dniach 18 – 22.03.2019 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano drugą edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie” dla funkcjonariuszy 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 prace w terenie.



