Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
17.04.2019

W dniach 1 – 12.04.2019 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w Lubaniu odbył się 12-dniowy turnus antystresowy dla funkcjonariuszy 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.

