Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
05.06.2019

W dniach 20 – 31.05.2019 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w Lubaniu odbyła się w trzecia edycja 12-dniowego turnusu antystresowego 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.







