

Ośrodek Szkoleń Specjalistycznych SG im. gen. bryg. Wilhelma Orlika - Rückemanna

<http://oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/34404,Turnus-antystresowy-dla-funkcjonariuszy-SG.html>
2019-11-12, 06:15

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
09.09.2019

W dniach 26.08 – 6.09.2019 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie odbyła się w trzecia edycja dwunastodniowego turnusu antystresowego 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 wędrowkę i pracę w terenie.



