

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

<https://oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/35040,Turnus-antystresowy-dla-funkcjonariuszy-SG.html>
04.05.2025, 11:17

Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
22.10.2019

W dniach 7 - 18.10.2019 r. w Obiekcie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w Lubaniu odbyła się kolejna 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 wędrowkę i pracę w terenie.



