Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura
12.11.2019

W dniach 4 – 8.11.2019 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano kolejną edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”, w którym wzięli udział funkcjonariusze i pracownicy 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 pracę w terenie.

