Strona znajduje się w archiwum.

Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie

Anna Chmura
16.12.2019

W dniach 9 – 13.12.2019 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano ostatnią tegoroczną 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 prace w terenie.



