Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura
20.01.2020

W dniach 13 - 17.01.2020 r. w Obiekcie Szkoleniowym OSS SG w Szklarskiej Porębie zrealizowano pierwszą w roku 2020 edycję kursu doskonalącego pt. „Metody radzenia sobie ze stresem w pracy i służbie”.

Wzięli w nim udział funkcjonariusze oraz pracownicy cywilni 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.



