

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

<https://oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/37020,Kurs-doskonalacy-Metody-radzenia-sobie-ze-stresem-w-pracy-i-sluzbie.html>  
17.05.2025, 10:46

Strona znajduje się w archiwum.

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

Anna Chmura  
16.03.2020

W dniach 9 - 13.03.2020 r. w Szklarskiej Porębie zrealizowano siódmą 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.



