

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

<https://www.oss.strazgraniczna.pl/oss/aktualnosci/33199,Turnus-antystresowy-dla-funkcjonariuszy-SG.html>
07.06.2025, 06:58

Strona znajduje się w archiwum.

Turnus antystresowy dla funkcjonariuszy SG

Anna Chmura
05.06.2019

W dniach 20 - 31.05.2019 r. w Obieckie Szkoleniowym w Szklarskiej Porębie Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych w Lubaniu odbyła się w trzecia 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 wędrówkę i pracę w terenie.



