# Certificat de compétences

N° 212724054339270022

# Sophie Penvern

Le 19 juin 2020

## Gestion du stress et bien-être professionnel

- Apprendre à gérer son stress pour devenir plus efficace et développer son bien-être professionnel
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs
- Découvrir et s'approprier les pratiques et les outils de gestion du stress utilisés dans le sport de haut niveau
- Maîtriser la dimension interpersonnelle du stress et prévenir son apparition dans une équipe
- Développer son efficacité via d'autres compétences incontournables liées au bien-être professionnel (concentration, créativité, assertivité)




**Julien Bouret**
Expert

**Pierre Monclos**
Directeur pédagogique



Lien unique :
https://unow.fr/certificats/212724054339270022

Unow

Unow.fr
Organisme de formation n° 11 75 53265 75