



# Certificat de compétences

N° 213624348812624603

## ALEXANDRA PELMARD



Le 9 décembre 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'appropriier 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/213624348812624603>