Certificat de compétences

N° 286824259929874881

Anna Barreau

Le 18 septembre 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/286824259929874881

Unow

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