



# Certificat de compétences

N° 392224529361601914

## Virginie Goujon



Le 9 novembre 2022

### 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
- Développer son efficacité via d'autres compétences incontournables liées au bien-être professionnel (concentration, créativité, assertivité)
- Maîtriser la dimension interpersonnelle du stress et prévenir son apparition dans une équipe



**Julien Bouret**  
Expert

**Pierre Monclos**  
Directeur  
pédagogique

Lien unique :  
<https://unow.fr/certificats/392224529361601914>