



# Certificat de compétences

N° 434024538164284043

## Anne-cécile Troussard



Le 27 février 2023

### 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



**Pierre Monclos**  
Directeur  
pédagogique

Lien unique :  
<https://unow.fr/certificats/434024538164284043>