



# Certificat de compétences

N° 434124543631597629

## Julien BOUKHORS



Le 6 mars 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/434124543631597629>