Certificat de compétences

N° 434924586497424232

Gaël Mullier

Le 12 décembre 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'approprier 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



Léna Leparoux
Directrice
pédagogique

Lien unique :
https://unow.fr/certificats/434924586497424232

Unow

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