Certificat de compétences

N° 489624630555395579

Alexandra CHAUVIN

Le 9 octobre 2024

Gestion du stress et bien-être professionnel

- Apprendre à gérer son stress pour devenir plus efficace et développer sonbien-être professionnel
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs
- Découvrir et s'approprier les pratiques et 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



Julien Bouret
Expert

Léna Leparoux
Directrice pédagogique



Lien unique :
https://unow.fr/certificats/489624630555395579

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