



# Certificat de compétences

N° 520224588771125841

## TAHAR HOUHOU



Le 28 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'appropriier 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



Léna Leparoux  
Directrice  
pédagogique

Lien unique :  
<https://unow.fr/certificats/520224588771125841>

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

