



Certificat de compétences

N° 520224589147648362

ALEXANDRE GARRIDO



Le 23 mars 2024

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/520224589147648362>