Certificat de compétences

N° 520224605502302690

Alexandre GAULTIER

Le 25 avril 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 sonapparition dans une équipe



Léna Leparoux
Directrice pédagogique

Lien unique :
https://unow.fr/certificats/520224605502302690

Unow

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