

Certificat de compétences

N° 540324748343189488

Anais ULRICH



Le 17 février 2025

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

Certifice de Compéter de Compé

Julien Bouret
Expert

Léna Leparoux Directrice pédagogique

Ma

Lien unique:

https://unow.fr/certificats/540324748343189488

