Certificat de compétences

N° 540624748167400490

Sébastien COMBEROUSSE

Le 26 octobre 2026

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/540624748167400490

Unow

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