



# Certificat de compétences

N° 54082499179188886

## Frédéric Puente



Le 15 décembre 2025

### 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



**Julien Bouret**  
Expert

**Léna Leparoux**  
Directrice  
pédagogique

Lien unique :  
<https://unow.fr/certificats/54082499179188886>