



Certificat de compétences

JESSIE ROBERT

FORMATION

**ACCOMPAGNEMENT EN GESTION DU STRESS
ET PRÉPARATION MENTALE**

MENTION BIEN

- Décoder le stress et l'importance de la préparation mentale
- Évaluer votre niveau de stress et vos conflits émotionnels
- Gérer votre stress et votre mental au quotidien
- Accueillir et accompagner mentalement une personne stressée
- Transmettre les 5 outils de gestion du stress et de préparation mentale

Le 08 août 2022

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

actinutrition

Dr Yann Rougier
Expert



Philippe Monteiro da Rocha
Responsable pédagogique

