



Certificat de compétences

ANNE LAURE DE GRIMOUARD

FORMATION

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

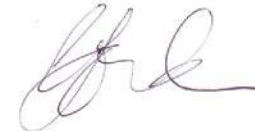
MENTION TRÈS BIEN

- 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


actinutrition
5.3 | **ÉCOLE FRANÇAISE**
NUTRITION, SPORT & SANTÉ

Le 12 octobre 2021

Dr Yann Rougier
Expert



Philippe Monteiro da Rocha
Responsable pédagogique

