



PRÉPARATION MENTALE

L'enseignement de techniques de gestion du stress, de renforcement de la résilience, d'amélioration de la concentration, et de **développement de la confiance en soi**. Les participants apprennent également à travailler sur des aspects psychologiques contribuant à **optimiser le bien-être**.

COMPETENCES À ACQUÉRIR

- **Maîtrise des techniques** de gestion mentale.
- Communication et relation **d'aide**.
- **Compréhension du contexte** sportif ou professionnel.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

E-learning 55h

Suivi personnalisé 15h

1 a 30 personnes

3 mois

**CONTACTEZ
ALTHÉA**

Téléphone : 0698065135

Mail : altheaformation.info@gmail.com

Site : altheaformation.info@gmail.com