

ATTESTATION DE FORMATION

MARIE-MADELEINE ROLLAND

a validé avec succès les compétences de la formation :

GESTION DU STRESS ET PREPARATION MENTALE de l'Ecole 5.3 Nutrition, Sport & Santé

Distinction: Bien

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

Le 12 mai 2026

Dr Yann Rougier
Expert



Fabrice Boutain
Directeur de l'Ecole 5.3

