



Libramont 21 novembre 2015

Le STRESS COMPÉTITIF : Quoi ? Et comment gérer ?

Pr. Dr. Philippe Godin

Service de Psychologie du sport-UCL

- Problématique psycho-émotionnelle
- Mécanisme d'évaluation et conséquences
- Qu'est le stress ?
- Coping :naïf- volontaire
- Lien entre niveau de performance-activation-émotions
- Réactions de coping
- Activation physio-Cognitions-Comportements
- Coping volontaire-Comment ?
- Techniques ?
- Sur les 3 composantes