

FUTURE ACADEMY

SUPERARE L'ANSIA DA PRESTAZIONE



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il corso "Superare l'Ansia da Prestazione" è un programma di formazione dedicato all'esplorazione e alla gestione dell'ansia che spesso si manifesta quando ci si trova in situazioni in cui si è sotto la pressione di dover esibirsi o eseguire in modo eccezionale. Durante il corso, gli studenti affronteranno il tema di "come superare l'ansia da prestazione" e acquisiranno strumenti e strategie efficaci per affrontare questa sfida comune. Il corso esaminerà anche l'"ansia tra figli e genitori", concentrandosi sulle dinamiche che possono emergere tra genitori e figli quando si tratta di aspettative e pressioni legate alle prestazioni. Gli studenti apprenderanno come "gestire l'ansia da prestazione" in modo sano ed efficace, sviluppando una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni.



Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Gli obiettivi principali del corso "Superare l'Ansia da Prestazione" sono di preparare gli studenti a riconoscere, comprendere e gestire l'ansia da prestazione in modo da poter affrontare sfide e situazioni di prestazione con sicurezza e successo. Gli studenti acquisiranno competenze pratiche su "come superare l'ansia da prestazione", imparando a identificare i sintomi dell'ansia e ad applicare strategie di coping efficaci. Il corso affronterà anche le dinamiche di "ansia tra figli e genitori", offrendo strumenti per migliorare la comunicazione e la comprensione reciproca tra le generazioni. Gli studenti saranno in grado di "gestire l'ansia da prestazione" in modo che non interferisca con il loro benessere e il loro rendimento.

Complessivamente, il corso mira a formare individui che possano affrontare le sfide con fiducia e ridurre l'ansia da prestazione che può ostacolare il loro potenziale e il loro benessere emotivo.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

- Come superare l'ansia da prestazione
- L'ansia tra figli e genitori
- Come gestire l'ansia da prestazione



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.