

FUTURE ACADEMY

RESILIENZA,
COPING E
SVILUPPO
PERSONALE



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Questo percorso formativo approfondisce la resilienza come capacità di trasformare difficoltà e cambiamenti in opportunità di crescita personale.

Il corso guida i partecipanti nello sviluppo di benessere, adattabilità e consapevolezza emotiva attraverso psicologia positiva ed empowerment.

Verranno esplorati i processi di regolazione emotiva, appraisal e strategie di coping per affrontare lo stress in modo efficace.

Il programma valorizza l'importanza delle narrazioni personali, delle relazioni sicure e delle "7 C" della resilienza.

Saranno inoltre analizzati i benefici di umorismo e risata per ridurre tensione, migliorare creatività e favorire equilibrio interiore.

Il percorso aiuta a costruire una mentalità resiliente e antifragile, utile per affrontare con maggiore forza le sfide della vita.

OBIETTIVI

Il corso sviluppa competenze pratiche per migliorare crescita personale, benessere e capacità decisionali nella vita quotidiana e professionale.

I partecipanti rafforzeranno autoefficacia, consapevolezza di sé e attitudine proattiva attraverso strumenti di self-empowerment.

Verranno approfondite tecniche per integrare emozioni, pensieri e narrazioni personali in modo costruttivo.

Il percorso insegna ad applicare resilienza, gestione emotiva e modelli relazionali basati su empatia e comunicazione assertiva.

Saranno allenati pensiero creativo e problem solving tramite brainstorming e strategie pratiche di adattamento.

Infine, il corso aiuta a ridurre stress e migliorare autostima grazie a ottimismo, gratitudine e capacità di reinventarsi.



Vediamo più da
VICINO



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.



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

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.