

FUTURE ACADEMY

RELAZIONI  
TOSSICHE:  
CONFINI E  
AUTONOMIA

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

---

Questo percorso formativo aiuta a comprendere le dinamiche relazionali e a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

Analizza i principali segnali di disagio nelle relazioni familiari, affettive e sociali.

Permette di riconoscere comportamenti disfunzionali come controllo, manipolazione e comunicazione ostile.

Approfondisce il valore dell'autonomia personale come base di relazioni sane ed equilibrate.

Offre strumenti per comprendere le proprie reazioni allo stress e rafforzare l'autostima.

Fornisce strategie per riconoscere i meccanismi manipolatori e sviluppare resilienza emotiva.

È un percorso dedicato a chi desidera migliorare il proprio benessere, rafforzare la libertà personale e costruire relazioni più autentiche.



## OBIETTIVI

---

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di riconoscere le principali barriere della comunicazione e i comportamenti relazionali disfunzionali.

Sapranno distinguere tra conflitti costruttivi e dinamiche basate su critica, disprezzo, difensività e ostruzionismo.

Acquisiranno strumenti per gestire il confronto in modo rispettoso, favorendo dialogo e collaborazione.

Impareranno a identificare comportamenti di controllo, manipolazione emotiva e dominio nelle relazioni.

Comprenderanno le principali fasi della perdita di un legame affettivo e le relative reazioni emotive.

Svilupperanno life skill e strategie di resilienza per affrontare le difficoltà con maggiore consapevolezza.

L'obiettivo finale è rafforzare autoefficacia, benessere personale e capacità di costruire relazioni sane ed equilibrate.

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.