

FUTURE ACADEMY

RESTART: EVOLVERE DOPO LA FINE DI UNA RELAZIONE



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il corso accompagna i partecipanti nell'affrontare in modo consapevole la fine di una relazione sentimentale, favorendo il recupero del proprio equilibrio emotivo.

Attraverso l'analisi delle dinamiche di coppia, degli stili di attaccamento e delle fasi della separazione, offre strumenti per comprendere e superare il dolore della rottura.

Il percorso propone strategie pratiche per prendersi cura del benessere psicofisico, migliorando alimentazione, sonno e attività fisica.

Particolare attenzione è dedicata alla mindfulness e alla gestione delle emozioni, trasformando la fine di una relazione in un'opportunità di crescita, autonomia e riscoperta di sé.

OBIETTIVI

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere le fasi della separazione, riconoscendo le emozioni e i bisogni che emergono durante la fine di una relazione.
- Gestire le emozioni in modo consapevole, applicando tecniche di mindfulness e strumenti pratici per affrontare rabbia, tristezza e senso di perdita.
- Favorire il benessere psicofisico, adottando abitudini sane legate ad alimentazione, sonno, movimento e cura di sé.
- Rafforzare l'autostima e l'autonomia, lasciando andare il passato e riscoprendo passioni, interessi e obiettivi personali.
- Ricostruire relazioni sane, valorizzando il supporto sociale e sviluppando una maggiore consapevolezza di sé e dei propri bisogni.



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.