

FUTURE ACADEMY

CONNESSIONE MENTE E CORPO: POTERE EMOTIVO



Future Academy

DESCRIZIONE

Il corso accompagna i partecipanti alla scoperta del profondo legame tra emozioni, mente e corpo, mostrando come ogni stato emotivo influenzi pensieri, comportamenti e benessere fisico.

Attraverso un percorso pratico e consapevole, insegna a riconoscere i segnali del corpo e ad ascoltare le proprie emozioni senza reprimerle. L'analisi dei diversi profili caratteriali aiuta a comprendere le modalità di adattamento e i possibili blocchi emotivi.

L'obiettivo è favorire una maggiore armonia interiore, rafforzare l'autostima, migliorare le relazioni e sviluppare un benessere autentico e duraturo.



Con questo
CORSO

OBIETTIVI

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

- Riconoscere e comprendere le emozioni, sviluppando una maggiore consapevolezza di sé e migliorando l'empatia nelle relazioni.
- Interpretare i segnali del corpo, comprendendo il legame tra emozioni, mente e reazioni fisiche.
- Gestire le emozioni in modo costruttivo, interrompendo schemi mentali disfunzionali e trasformando le difficoltà in opportunità di crescita.
- Sviluppare autocontrollo e resilienza, utilizzando strategie pratiche per affrontare stress, conflitti e cambiamenti con maggiore equilibrio.
- Favorire il benessere psicofisico, rafforzando autenticità, autostima e intelligenza emotiva per vivere con maggiore armonia e consapevolezza.



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.