

FUTURE ACADEMY

INTELLIGENZA EMOTIVA E PERFORMANCE SPORTIVA



Future Academy



DESCRIZIONE

Il corso Emozioni e Fisiologia approfondisce il legame tra emozioni, corpo e performance sportiva. I partecipanti scoprono come stati emotivi come ansia, paura e collera influenzino la fisiologia e i processi decisionali, esplorando il ruolo del sistema limbico e dell'amigdala.

Il percorso presenta i principi dell'Intelligenza Emotiva di Goleman e delle Intelligenze Multiple di Gardner, insieme alla mappa corporea delle emozioni.

Attraverso tecniche pratiche, come il ricalco, il corso aiuta a sviluppare benessere emotivo, ottimismo e una gestione più efficace delle relazioni e delle prestazioni.

Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Il corso fornisce una comprensione approfondita del ruolo delle emozioni nella prestazione sportiva e nel benessere psicofisico.

I partecipanti imparano a riconoscere gli effetti di stress e ansia sull'organismo e a gestire l'attivazione emotiva attraverso il modello psicofisiologico e il funzionamento dell'amigdala.

Il percorso approfondisce i principi dell'Intelligenza Emotiva, l'empatia e il riconoscimento delle emozioni secondo Paul Ekman. Vengono inoltre acquisite tecniche educative, come il ricalco, per promuovere autoefficacia, ottimismo e relazioni efficaci in ambito sportivo.

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 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.