

FUTURE ACADEMY

FOCUS, RESILIENZA E GESTIONE DELLA PRESSIONE



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il corso insegna a sviluppare concentrazione, resilienza e controllo mentale per migliorare le prestazioni sportive e personali. I partecipanti approfondiscono le diverse forme di attenzione, la gestione dell'arousal e la legge di Yerkes-Dodson per favorire il raggiungimento dello stato di flow. Il percorso propone strategie pratiche per gestire lo stress attraverso l'osservazione consapevole e la stabilità emotiva.

Vengono inoltre introdotte tecniche ispirate al Training Autogeno per modulare il dolore e migliorare il recupero. Esercizi pratici aiutano a rafforzare il controllo mentale e la capacità di affrontare le sfide con maggiore efficacia.

OBIETTIVI

Il corso sviluppa competenze pratiche per migliorare concentrazione, gestione dello stress e performance in situazioni ad alta pressione.

I partecipanti imparano a controllare i processi attentivi, distinguendo tra attenzione automatica e volontaria, e a raggiungere lo stato di flow attraverso la gestione dell'arousal. Il percorso insegna strategie di coping per affrontare ansia e imprevisti, evitando blocchi decisionali.

Vengono inoltre approfondite tecniche ispirate al Training Autogeno per la gestione del dolore, il rafforzamento della resilienza e il potenziamento della resistenza fisica e mentale.

A man with short brown hair, wearing a grey sleeveless athletic shirt, black shorts, and blue sneakers, is running on a red running track. He is wearing white earbuds and a black wristband. The background shows green trees and a clear sky.

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.