

FUTURE ACADEMY

TRASFORMARE LE PRESSIONI IN FORZA INTERIORE



Future Academy

DESCRIZIONE

Benvenuti in un percorso dedicato alla gestione dello stress e alla crescita personale.

Scoprirete come lo stress influenzi mente, corpo ed emozioni, imparando a distinguere tra eustress e distress.

Approfondirete il legame tra sistema nervoso, sonno, difese immunitarie e intestino, il nostro "secondo cervello".

Il corso offre una visione olistica delle reazioni allo stress e dei fattori che ne influenzano l'impatto.

Acquisirete strumenti pratici basati sulla Teoria Polivagale, sulla presenza mentale e sulla consapevolezza corporea.

Imparerete tecniche per ritrovare calma, resilienza ed equilibrio nelle situazioni quotidiane.

Un percorso pensato per migliorare il benessere personale e costruire relazioni più sane, armoniose ed efficaci.



Con questo
CORSO

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è sviluppare competenze pratiche per affrontare lo stress e le difficoltà con maggiore resilienza.

Imparerete a riconoscere i segnali fisici ed emotivi delle vostre reazioni e a comprendere i meccanismi che influenzano il comportamento.

Acquisirete strategie per gestire il cambiamento, ridurre la dissonanza cognitiva e favorire risposte più efficaci alle sfide.

Scoprirete tecniche per passare da uno stato di allerta a una condizione di calma, sicurezza e benessere psicofisico.

Attraverso mindfulness e pratiche di consapevolezza corporea, imparerete a regolare l'attivazione emotiva in autonomia.

Approfondirete le dinamiche relazionali e come interrompere schemi disfunzionali legati a rifiuto e vergogna.

Al termine del percorso sarete in grado di trasformare le esperienze difficili in opportunità di crescita e autorealizzazione.



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.