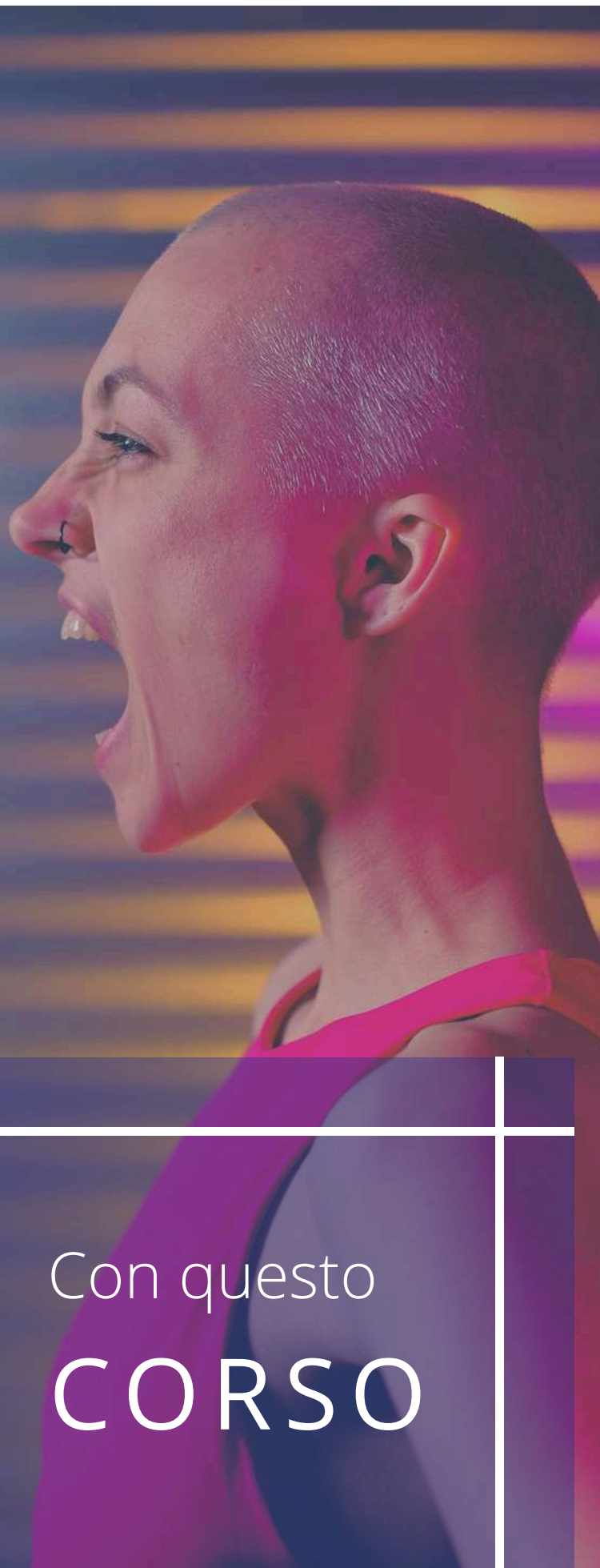


FUTURE ACADEMY

GESTIONE RABBIA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Imparare a gestire le emozioni è un'abilità che può essere appresa e che può rivelarsi estremamente utile nel facilitare il raggiungimento dei nostri obiettivi personali e professionali. La rabbia è un'emozione che, se viene mal gestita, può interferire nello svolgimento delle nostre attività quotidiane e può compromettere il nostro benessere psico-fisico. In certe occasioni possiamo avere difficoltà a modularla e possiamo esprimerla in modo distruttivo; altre volte facciamo fatica a manifestarla e tendiamo invece a reprimerla. Conoscere i meccanismi della rabbia ed imparare delle strategie efficaci per gestirla può aiutarci a stare meglio e a migliorare le nostre relazioni sia in ambito lavorativo che in quello personale.

OBIETTIVI

Lo scopo del corso è quello di fornire una guida teorica ed operativa utile a regolare l'emozione della rabbia in modo efficace. Gli obiettivi specifici che l'allievo potrà raggiungere sono l'acquisizione di una maggior consapevolezza emotiva e conoscenza di sé, l'apprendimento di strategie e tecniche cognitive comportamentali per ridurre l'intensità delle sue reazioni emotive ed un miglioramento delle sue abilità comunicativo-relazionali.



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

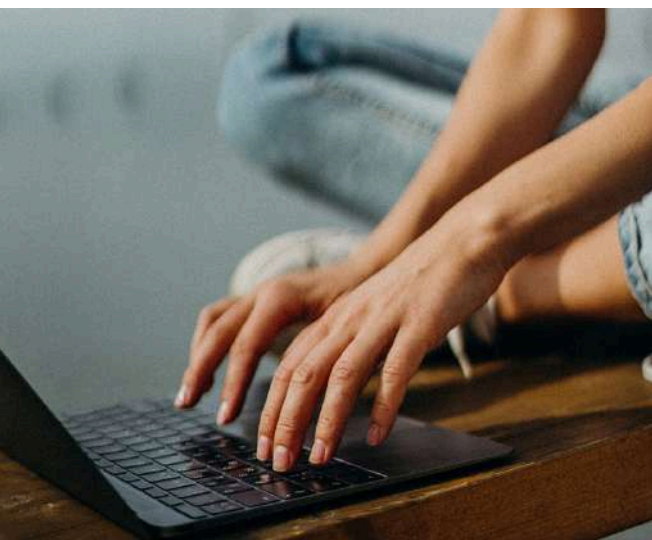
Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



ARGOMENTI

- La Rabbia
- Passività
- Aggressività
- Le strategie
- Ragionare sulla Rabbia

Vediamo più da
VICINO



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.