

FUTURE ACADEMY

# GESTIONE DELL'ANSIA

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

---

L'ansia è una sensazione di blocco che ostacola la progettualità della persona in assenza di un pericolo reale, e spesso si manifesta con sensazioni intense e disturbanti. La persona si sente bloccata in diversi ambiti della sua vita: lavoro, obiettivi personali, relazioni, tempo libero etc. Cosa fare quando non riusciamo a controllare l'ansia e, anzi, sembra che l'ansia controlli noi? Le tecniche di rilassamento sono strumenti utili, piacevoli ed estremamente efficaci per imparare a migliorare il proprio stile di vita, sentendosi bene con se stessi e con gli altri.

## OBIETTIVI

---

Il corso fornisce all'allievo le basi teoriche per imparare a comprendere l'ansia, riconoscerne i segnali e riuscire a gestirla attraverso le tecniche di rilassamento principalmente conosciute. Verranno fornite indicazioni pratiche su come imparare ad ascoltare il proprio corpo quando segnala che l'ansia che si prova è eccessivamente elevata e rischia di sfociare in problematiche limitanti la vita quotidiana; verranno dati consigli utili sulle modalità di apprendimento delle tecniche di rilassamento e suggerimenti per sviluppare le proprie competenze in termini di auto-consapevolezza e controllo delle proprie sensazioni ed emozioni.



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.



Vediamo più da  
**VICINO**

## ARGOMENTI

### Lezione 1

- Introduzione
- Questionario sull'ansia
- Cos'è l'ansia
- I disturbi d'ansia e il loro trattamento:
- L'ansia generalizzata, la fobia scolare e l'ansia da separazione

### Lezione 2

- Gli attacchi di panico e il disturbo da panico
- Le fobie specifiche
- La fobia sociale
- Ansia e traumi
- L'ansia da prestazione
- Lo stress
- Alimentazione e ansia
- Diminuire ansia e stress: suggerimenti pratici ed esercizi per prendersi cura di sé
- Mindfulness
- La tecnica della respirazione lenta
- Rilassamento progressive di Jacobson
- Il training autonomo
- Il rilassamento isometrico
- Il metodo cognitive

### Lezione 3

- L'ansia da prestazione
- Sport
- Relazioni
- Parlare in pubblico

### Lezione 4

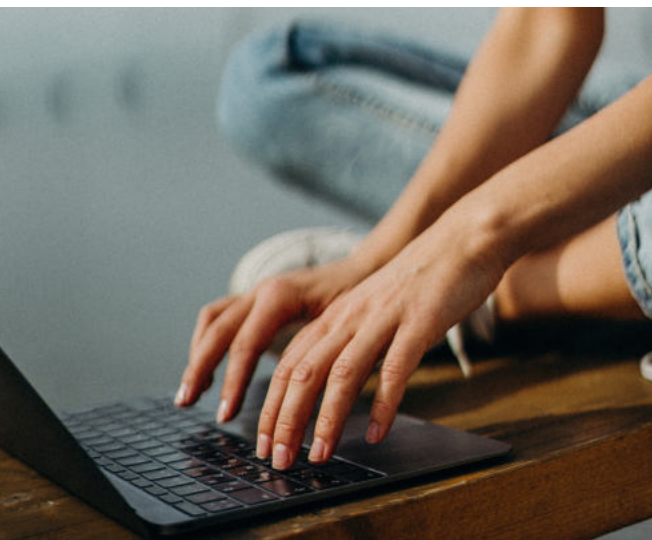
- Lo stress
- Alimentazione e stress
- Da dove iniziare per una migliore gestione dello stress

### Lezione 5

- Diminuire ansia e stress: suggerimenti pratici ed esercizi per prendersi cura di sé con la Mindfulness

### Lezione 6

- Diminuire ansia e stress: suggerimenti pratici ed esercizi per prendersi cura di sé con:
- Training autogeno
- La tecnica della respirazione lenta
- Rilassamento progressivo di Jacobson
- Il rilassamento isometrico
- Il metodo cognitive



## 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.