

FUTURE ACADEMY

# GESTIONE DELLO STRESS

---



*Future Academy*

## DESCRIZIONE

---

Lo stress non è certo un disturbo scoperto di recente, dai primi anni del '900 la ricerca non si è mai fermata e, per l'enorme complessità del disturbo, esistono oggi gruppi di studio specializzati esclusivamente sull'indagine degli stati stressanti e di determinate possibili malattie conseguenti. La risposta di stress è determinante nei meccanismi immunitari, nella resistenza alle patologie, nei fenomeni allergici e di autoimmunità, nell'invecchiamento precoce, nelle capacità intellettuali nonché nella struttura posturale dell'individuo. Da tutto ciò risulta evidente che tali e tante sono le implicazioni dello stress da non consentire l'effettuazione di un elenco completo delle patologie in cui lo stress gioca un ruolo determinante. Il primo passo per ridurre lo stress è riconoscere di averlo, ovvero ammettere il proprio stato di stress, in secondo luogo è necessario risalire alle cause che lo alimentano e provocano tensioni nella vita quotidiana. Per affrontare lo stress è necessario quindi conoscerlo e sapere come si manifesta. Questo video corso è costruito ad hoc per tutti coloro che vogliono ridurre il proprio stato di stress con un approccio semplice e pratico al fine di migliorare la qualità della propria vita.

## OBIETTIVI

---

Attraverso questo video corso sarai in grado di riconoscere lo stress e le sue manifestazioni sia nell'ambito lavorativo che privato. Attraverso l'acquisizione di competenze specifiche potrai individuare quali sono i tuoi stressors personali, affrontarli e ridurli con l'utilizzo di tecniche pratiche mirate di riduzione dello stress.



Con questo  
**CORSO**



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

---

- Stress: storia ed effetti fisici
- Lo stress lavorativo
- Appraisal e Coping
- Stress nei rapporti interpersonali
- Lo stress auto-indotto
- Empowerment e resilienza
- Come individuare i nostri stressors personali
- Tecniche di riduzione dello stress

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.