

FUTURE ACADEMY

# SVILUPPARE L'OTTIMISMO



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

---

Molti credono che l'Ottimismo e il suo contrario il Pessimismo, siano atteggiamenti innati e quindi imm modificabili; invece una delle scoperte più affascinanti della psicologia moderna ha ampiamente dimostrato come si possa imparare a pensare con ottimismo, basta sapere come fare. Il pessimismo è disancorato dai dati reali e oggettivi e spesso è frutto di muri psicologici che siamo portati ad innalzare senza delle reali motivazioni.

Hai presente l'esempio del bicchiere mezzo pieno?

Il pessimista, com'è noto, lo vede mezzo vuoto e si lamenta che l'acqua non sarà sufficiente.

L'ottimista pensa che ci sia mezzo bicchiere d'acqua, lo beve e va a cercare la fonte da cui è stato riempito!

## OBIETTIVI

---

Questo video corso ti insegnerà tramite ESERCIZI PRATICI ad affrontare la vita con ottimismo, aiutandoti a vivere al meglio situazioni all'apparenza complicate. Impara come fare, è alla tua portata!



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

---

- Ottimismo, pessimismo e felicità
- Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto
- Il dialogo interno
- Resilienza, umorismo e risorse personali
- Esercizi Pratici

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.