

FUTURE ACADEMY

INTELLIGENZA EMOTIVA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

L'intelligenza emotiva è quella capacità di riconoscere, comprendere utilizzare e gestire in maniera consapevole le proprie emozioni. E' a tutti gli effetti una soft skill che se ben padroneggiata è in grado di giovare sia ai rapporti personali che a quelli professionali. Comprendere i meccanismi che regolano gli interscambi emozionali tra le persone migliora la qualità della vita in quanto significa acquisire la consapevolezza delle emozioni che proviamo e di quelle che provano le persone intorno a noi. In questa maniera oltre che vivere meglio nei confronti di noi stessi saremo in grado di creare e gestire al meglio i rapporti relazionali e a comunicare in modo empatico ed entrare facilmente in sintonia con le persone.

OBIETTIVI

Il corso fornisce all'allievo le basi e le conoscenze per sviluppare e consolidare la propria intelligenza emotiva, attraverso tecniche e strumenti pratici per aumentare la consapevolezza di sé stessi imparando a comprendere e gestire le proprie emozioni attraverso esercizi pratici. L'allievo sarà inoltre in grado di comprendere le emozioni altrui e migliorare così i propri rapporti interpersonali.



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

- 
- Lezione 1
- Il potere delle emozioni
 - Emozione e reazione
 - La mente
 - Il nostro cervello
 - Quando le emozioni hanno il sopravvento
- Lezione 2
- QI e intelligenza emotiva
 - Cos'è l'intelligenza emotiva
 - Le componenti
 - L'autoconsapevolezza
 - L'incapacità di leggere le proprie emozioni
 - Emozioni cosce e inconscie
- Lezione 3
- Saper gestire le emozioni
 - La collera
 - L'ansia
 - La depressione
- Lezione 4
- Sapersi motivare
 - La motivazione positiva
 - Saper resistere agli impulsi
 - Ansia e motivazione
 - Buon umore
- Lezione 5
- L'empatia
 - Come si sviluppa
 - Empatia e moralità
 - L'intelligenza sociale
 - Le componenti dell'intelligenza sociale
- Lezione 6
- Lo sviluppo emotivo
 - Il riconoscimento delle emozioni altrui
 - La competenza emotiva
 - Educare
 - Alcuni esercizi utili
- Lezione 7
- Uomo e donna
 - Comportamenti da evitare
 - Comportamenti da coltivare
- Lezione 8
- Ambito lavorativo
 - La critica costruttiva/distruttiva
 - Saper creare un'atmosfera che valorizzi la diversità
 - Saper lavorare in rete
 - Misura la tua intelligenza emotiva
- Lezione 9
- Sistema nervoso e sistema immunitario
 - Emozioni che fanno ammalare: rabbia, ansia, depressione
 - Prendersi cura delle proprie emozioni

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.