

FUTURE ACADEMY

AUTOSTIMA E ATTEGGIAMENTO POSITIVO

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



DESCRIZIONE

La parola autostima deriva dal termine stima, e rappresenta il concetto di apprezzare sé stessi. E' una tematica della quale sentiamo parlare sempre più spesso in quanto diversi studi hanno dimostrato che influenza il nostro benessere interiore. Ma cosa è l'autostima? Quanto conta, nella nostra vita quotidiana, e nelle relazioni con le altre persone? Da dove nasce? E, soprattutto, possiamo fare qualcosa per migliorarla?

OBIETTIVI

In questo corso risponderemo a queste domande e molte alte ancora in maniera non banale, addentrandoci in questo meraviglioso ed affascinante mondo. 7 lezioni per esaminare queste ed altre tematiche correlate non solo al concetto che abbiamo di noi stessi e del nostro valore personale, ma anche ai sentimenti che proviamo per noi stessi.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195

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.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



ARGOMENTI

- Introduzione e teorie sull'autostima
- Confronto tra persone con buona autostima e persone con bassa autostima
- La bassa autostima
- La razionalità
- Autoanalisi e idee disfunzionali
- I complimenti
- La capacità di stare da soli

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



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.