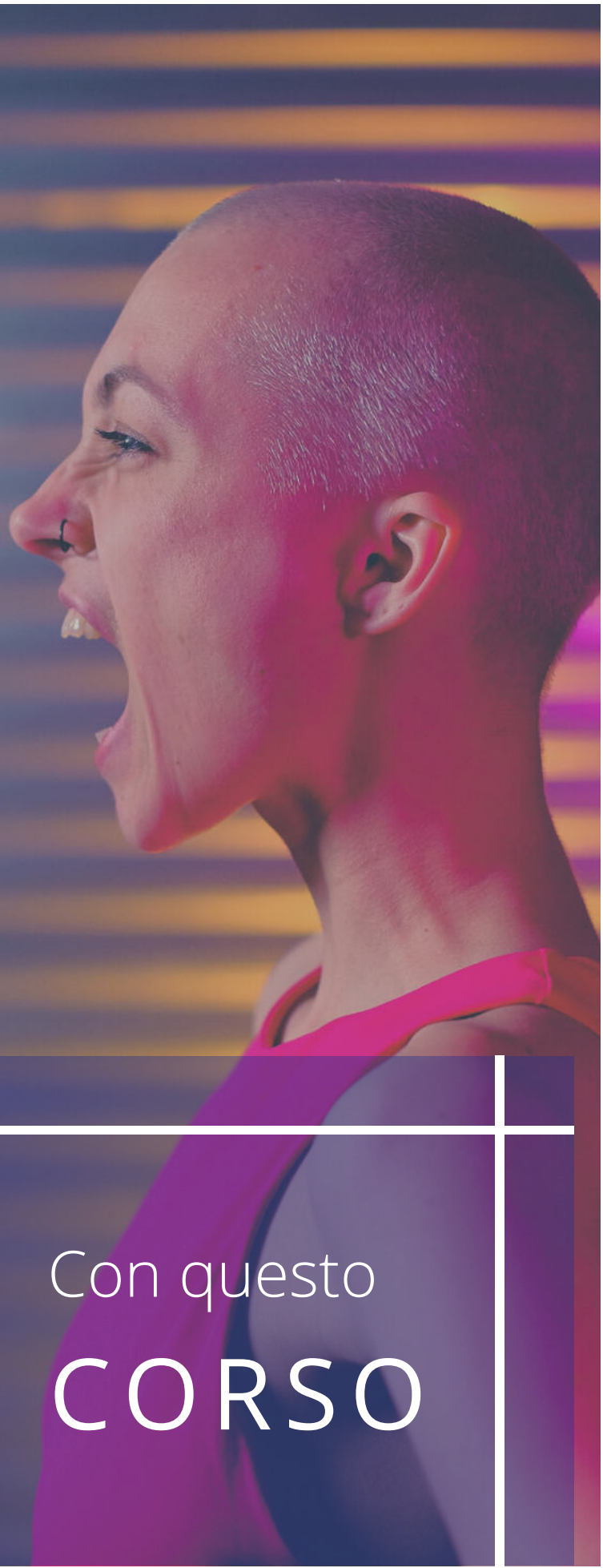


FUTURE ACADEMY

GESTIONE RABBIA

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



Con questo

CORSO

DESCRIZIONE

Imparare a gestire le emozioni è un'abilità che può essere appresa e che può rivelarsi estremamente utile nel facilitare il raggiungimento dei nostri obiettivi personali e professionali.
La rabbia è un'emozione che, se viene mal gestita, può interferire nello svolgimento delle nostre attività quotidiane e può compromettere il nostro benessere psico-fisico. In certe occasioni possiamo avere difficoltà a modularla e possiamo esprimerla in modo distruttivo; altre volte facciamo fatica a manifestarla e tendiamo invece a reprimerla.
Conoscere i meccanismi della rabbia ed imparare delle strategie efficaci per gestirla può aiutarci a stare meglio e a migliorare le nostre relazioni sia in ambito lavorativo che in quello personale.

OBIETTIVI

Lo scopo del corso è quello di fornire una guida teorica ed operativa utile a regolare l'emozione della rabbia in modo efficace. Gli obiettivi specifici che l'allievo potrà raggiungere sono l'acquisizione di una maggior consapevolezza emotiva e conoscenza di sè, l'apprendimento di strategie e tecniche cognitivo comportamentali per ridurre l'intensità delle sue reazioni emotive ed un miglioramento delle sue abilità comunicativo-relazionali.

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

- La Rabbia
- Passività
- Aggressività
- Le strategie
- Ragionare sulla Rabbia

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.