



### EQ Café - Conflitto.

La parola **conflitto** deriva dal verbo latino *confligere*, composto da *cum* (con) e *fligere* (colpire, scontrarsi). Questo ci suggerisce che il conflitto nasce quando forze diverse entrano in collisione — anche dentro di noi! Nel mondo polarizzato di oggi, questi scontri seguono spesso schemi emotivi ricorrenti che si intensificano rapidamente. **Riconoscere questi schemi è il primo passo per spezzare il ciclo.**

Con l'intelligenza emotiva possiamo fermarci, riflettere e scegliere una risposta diversa — una risposta che favorisca empatia, connessione e una reale risoluzione.

Partecipa a questo **EQ Café interattivo** per esplorare come l'intelligenza emotiva ci aiuti a riconoscere gli schemi che alimentano il conflitto — e per esercitarci insieme con strumenti che possono trasformare il ciclo e creare spazio per la comprensione.

L'intelligenza emotiva (nota anche come "EQ") significa essere più intelligenti con le emozioni — e possiamo svilupparla **praticandola insieme**. Gli EQ Café sono incontri coinvolgenti e stimolanti, pensati per chi è curioso di scoprire e approfondire l'intelligenza emotiva attraverso il confronto e l'esperienza condivisa.

#### **In questo Café scopriremo:**

- Cos'è il conflitto e perché è così emotivamente carico.
- In che modo il ciclo di reazione spiega perché ci blocchiamo nel conflitto — e come liberarci.
- In che modo le competenze dell'Intelligenza emotiva e specialmente l'Empatia e il Riconoscere i Sentieri Emozionali, ci aiutano a gestire il conflitto in modo più efficace e intenzionale.

**Chi:** chiunque sia curioso su come allenare l'Intelligenza Emotiva — in insieme di competenze che secondo basi scientifiche possono essere allenate e misurate per farci brillare nella vita e nel lavoro.

**Cosa:** Un EQ Café workshop gratuito e interattivo

**Quando:**

**Dove:**

**Come:** È gratuito — dovrai solo registrarti e riservare il tuo posto: [inserire link]