



### EQ Café - Resilienza.

La resilienza è spesso descritta come la forza di affrontare le sfide – ma nei momenti di forte stress, perdita o sconvolgimento, cosa significa davvero? Più che semplicemente “sopravvivere”, la resilienza riguarda la capacità di **crescere attraverso le difficoltà**. È l’abilità di adattarsi, riprendersi e restare connessi a ciò che conta, anche quando la vita sembra essere travolgente.

In questo EQ Café esploreremo come l’intelligenza emotiva ci aiuta a costruire una resilienza reale e sostenibile. Imparando ad ascoltare le nostre emozioni, a connetterci con gli altri e a trovare significato anche nelle avversità, possiamo rafforzarci e sostenerci a vicenda.

L’intelligenza emotiva (o “EQ”) significa essere più intelligenti con le emozioni — e possiamo svilupparla esercitandoci insieme. Gli EQ Café sono incontri coinvolgenti e stimolanti, pensati per chi è curioso di scoprire l’intelligenza emotiva e desidera imparare e connettersi con gli altri.

In questo Café scopriremo:

- Che aspetto ha la resilienza nella vita di tutti i giorni e come possiamo farla crescere?
- Quale ruolo giocano le emozioni nell’affrontare stress e incertezza?
- In che modo le competenze di intelligenza emotiva possono aiutarci a costruire forza interiore e a sostenere la resilienza negli altri?

**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 e Dove : 2 DATE!**

Venerdì 21 novembre – dalle 18 alle 19:30 – **ONLINE**

Venerdì 12 dicembre – dalle 19.30 alle 21 – **IN PRESENZA c/o Il Centro F.B. srl (JESI - An)**

**Come:** È gratuito — dovrai solo registrarti e riservare il tuo posto: <https://www.simonemoretti.it>