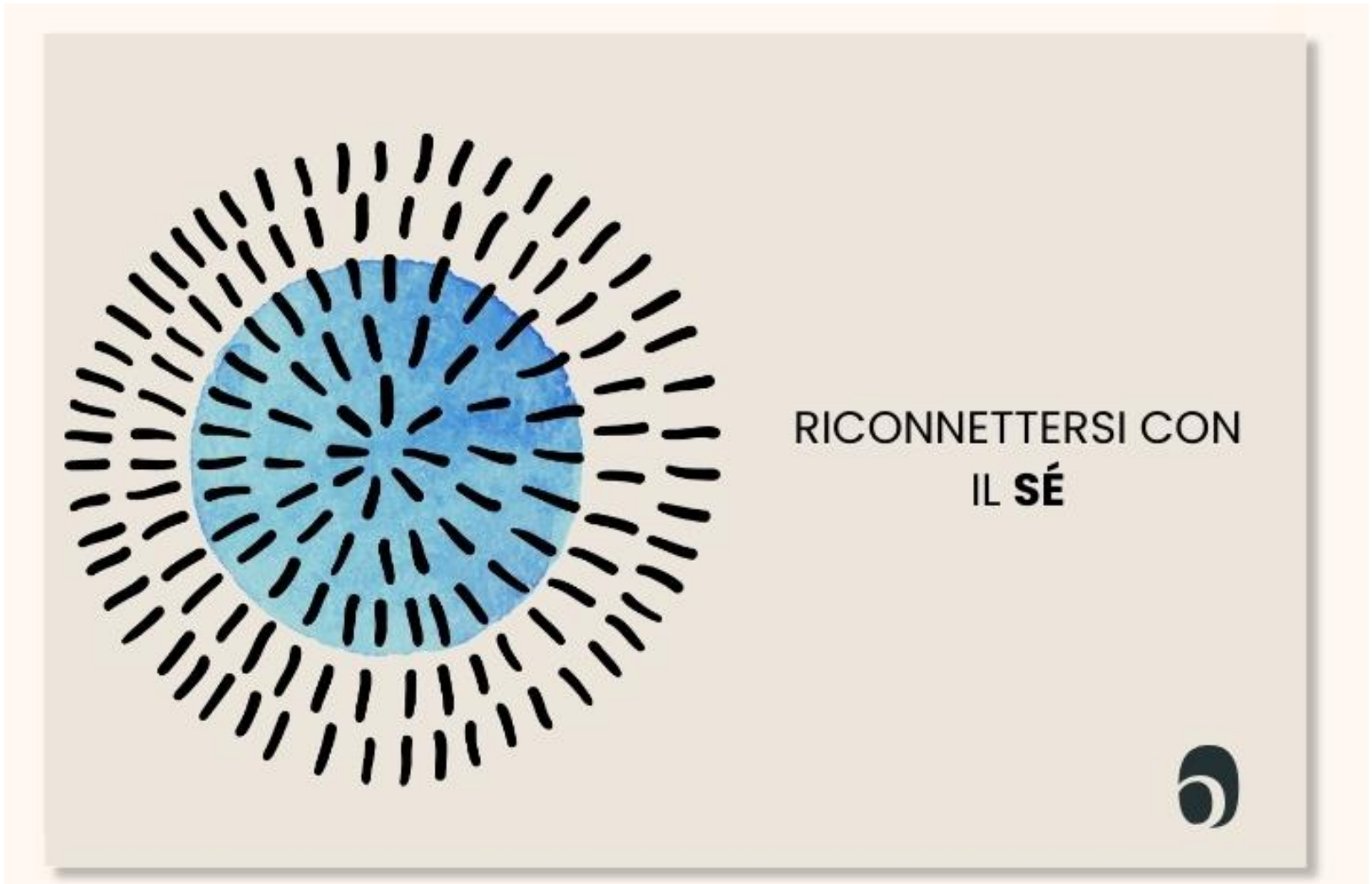

EQ Café - Riconnettersi con il Sè.

Riconnettersi con sé inizia dall'ascolto interiore. Quando siamo occupati, ci muoviamo rapidamente, risolviamo problemi e ci prendiamo cura degli altri, spesso senza fermarci a notare cosa stiamo provando o cosa quelle emozioni ci stanno chiedendo.

Questo EQ Café offre uno spazio per rallentare e riconnetterti con il tuo sé, non cercando di sistemare o giudicare le emozioni, ma ascoltandole. Useremo le emozioni come via di accesso alla connessione: quando ci permettiamo di sentire con consapevolezza e cura, rafforziamo il senso di noi stessi, facciamo chiarezza su ciò che conta davvero e creiamo le condizioni per una connessione più profonda con gli altri. Riconnettersi con sé significa ricostruire una relazione interiore che sostiene presenza, scelta e significato. L'intelligenza emotiva (EQ) significa essere più competenti nell'uso delle emozioni. È una competenza allenabile, concreta, che cresce attraverso la pratica condivisa.
Gli EQ Café sono conversazioni riflessive e coinvolgenti, pensate per chi è curioso rispetto alle emozioni e desidera sviluppare insieme consapevolezza e connessione.

In questo Café, esploreremo:

- Cosa significa davvero "riconnettersi con il sé"?
- In che modo le emozioni possono funzionare come fonte di saggezza interiore?
- Cosa ci impedisce di ascoltare noi stessi, e come possiamo modificare questo pattern/schema?

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]