



Languishing - ziellos, freudlos, leer

Inhalte/Ziele:

Was ist Languishing? Häufig wird im deutschsprachigen Raum auch von Pandemiemüdigkeit oder Corona-Erschöpfung gesprochen. Der Begriff «Languishing» wurde ursprünglich vom amerikanischen Soziologen und Psychologen Corey Keyes geprägt. Er beschreibt einen Zustand von Mattheit, Gleichgültigkeit und einem latenten Gefühl von Leere. Betroffene arbeiten nicht mit voller Kapazität, denn ein Gefühl der Erschöpfung dämpft die Motivation und vermindert die Konzentrationsfähigkeit. Forschungen von Keyes zeigen auf, dass Personen, welche heute an Languishing leiden ein stark erhöhtes Risiko haben, im Laufe des nächsten Jahrzehnts an schweren Depressionen und Angststörungen zu erkranken.

Dieses Seminar zeigt auf, wie Languishing erkannt wird, um durch frühzeitiges Ansprechen und Eingreifen die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden schneller, effizienter und mit weitaus weniger Schaden für das Wohlbefinden wiederhergestellt werden kann.

Die Teilnehmenden lernen:

- Was ist Languishing? Und wie unterscheidet es sich von psychischen Problemen?
- Erkennen von Languishing bei sich selbst
- Languishing umwandeln, bevor der Zustand zur Depression wird
- Wie man Languishing anspricht und mit Flourishing (gedeihlicher Bewältigung) beginnt
- Lösungsansätze für das Angehen von Languishing

Leitung:

Psychologe/Psychologin mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer/in und Berater/in

Dauer:

Impulsvortrag	1 h: Theorie
Workshop	2 h: Theorie & Praxis
Training	4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielpublikum:

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende

Infrastruktur

Die Schulungen finden bei Ihnen vor Ort in geeigneten Schulungsräumen statt. Impulsvorträge können auch als Webinar gebucht werden.

Kontakt:

ICAS Deutschland GmbH
Hansaallee 22
60322 Frankfurt a. M.
Tel.: 069 663 77 980
E-Mail: info@icas-eap.de