

Languishing - Sans objectif, sans joie, sensation de vide

Contenu et objectifs

Qu'est-ce que le " Languishing " ? On parle aussi souvent de fatigue pandémique ou d'épuisement corona. Le terme "Languishing" a été inventé par le sociologue et psychologue américain Corey Keyes. Il décrit un état de grisaille, d'indifférence et un sentiment latent de vide. On a l'impression de se battre au fil des jours, de voir sa vie à travers un épais brouillard. Les personnes atteintes ne travaillent pas à plein régime car le sentiment d'épuisement atténue la motivation et réduit la capacité de concentration. Les recherches menées par Keyes indiquent que les personnes souffrant du « languishing » aujourd'hui ont un risque fortement accru de développer une dépression majeure et des troubles anxieux au cours de la prochaine décennie.

Ce séminaire a pour but de montrer aux employeurs et aux employés comment identifier le « Languishing » afin qu'en l'abordant et en intervenant tôt, la santé mentale des employés puisse être rétablie plus rapidement, plus efficacement et avec beaucoup moins de dommages pour le bien-être.

Thèmes abordés

- Qu'est-ce que le « Languishing »
- Comment reconnaître le « Languishing » en soi
- Comment transformer le « Languishing » avant que l'état ne devienne une dépression
- Comment mettre fin au « Languishing » et commencer à s'épanouir
- Les approches de la lutte contre le « Languishing »

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation

