Hans Böckler Stiftung

Informationen zum Forschungsprojekt „Erholungsqualität im Zeitalter ständiger Erreichbarkeit“

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DARMSTADT

HOCHSCHULE FRESENIUS UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Was sind die Inhalte des Forschungsprojekts?

Mobile Technologien sind für uns mittlerweile alltäglich geworden. Sie ermöglichen uns, unabhängig von Zeit und Ort zu arbeiten und mit privaten und beruflichen Kontakten verbunden zu sein. Dabei verschmelzen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben zunehmend und es findet eine sogenannte „Entgrenzung“ der Arbeit statt.

Uns interessiert, welche **Verhaltensstrategien** unter Berücksichtigung wichtiger individueller und organisationaler Rahmenbedingungen zu einem **gesunden Umgang mit mobilen Technologien** und der zunehmenden **Entgrenzung der Arbeit** verhelfen und damit **Erholung und Work-Life Balance** fördern können. Das untersuchen wir in einer **Trainingsstudie**.

Welche beispielhaften Fragen beantwortet das Forschungsprojekt?

- Welche Verhaltensstrategien sind hilfreich, um mobile Technologien auf eine gesunde Art und Weise zu nutzen?
- Welche Verhaltensstrategien können dazu beitragen, die Entgrenzung der Arbeit zu reduzieren und die Erholung am Feierabend zu fördern?
- Welche organisationalen Rahmenbedingungen sind förderlich, welche hinderlich für die Wirksamkeit der Strategien?

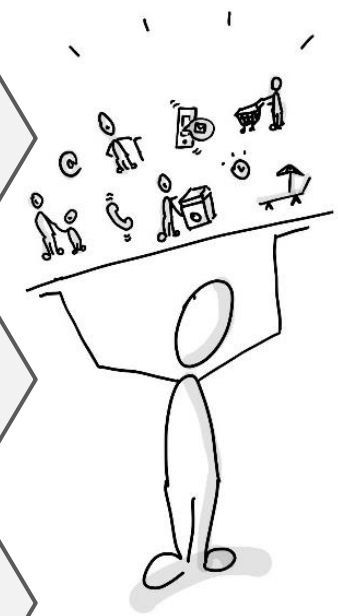
Was ist Ihr Nutzen?

- ✓ **Impulse** aus der Wissenschaft zu Work-Life Balance und Erholung in der heutigen Arbeitswelt sowie Strategien zur Grenzgestaltung und Erreichbarkeit
- ✓ **Individuelle Analyse, Rückmeldung und Begleitung** zur Umsetzung der Verhaltensstrategien
- ✓ Möglichkeit zur **Reflexion und Austausch** in der Trainingsgruppe und zum Erproben von Strategien zur Grenzgestaltung und Erholung in Ihrem Alltag

Wie läuft die Studie ab?

1 Kick-Off: Analyse des Status Quo
- Fragebogen zur Erfassung der Work-Life Balance, Erholung und relevanter Rahmenbedingungen
- Bearbeitungszeit: einmalig ca. 20 Minuten

2 Trainingsphase: Online-Training zur Förderung der Work-Life Balance und Erholung
- Innerhalb von vier Wochen finden **einmal wöchentlich** Trainingssitzungen via Zoom statt
- Jeweilige Trainingsdauer: Vier Stunden
- Zur Unterstützung des Lernprozesses: Kurze Reflexionen der aktuellen Grenzgestaltung und Erholung



3 Transfer in den Alltag: Follow-Up Analyse der Trainingsinhalte
- Ein, zwei und drei Monate nach dem Training kurzer Fragebogen zur Entwicklung der Grenzgestaltung, Work-Life Balance und Erholung
- Dauer: jeweils ca. 15 Minuten

4 Optional: Teilnahme an einer sich anschließenden Interviewstudie mit 25-30 interessierten Teilnehmenden

Weitere Informationen zur Teilnahme und zum Datenschutz

Ihre Teilnahme ist selbstverständlich **freiwillig** und Sie können die Studie jederzeit abbrechen. Ihre Angaben werden **anonymisiert**, absolut vertraulich behandelt und dienen ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken. Die Studie sieht mehrere Trainingsgruppen vor, die ggf. zu verschiedenen Zeitpunkten starten.

Wer sind wir?

Das Projektteam Prof. Claudia Schmeink, Prof. Bernhard Schmitz, Dr. Kathrin Reinke und Dr. Katharina Schneider greift auf eine langjährige Expertise bei der Durchführung von Forschungs- und Beratungsprojekten wie auch Trainingsstudien zurück. Dabei haben wir bereits mit zahlreichen Unternehmen aus verschiedenen Branchen kooperiert. Bei Fragen zur Trainingsstudie schreiben Sie uns gerne unter studie@trainingsforschung.info oder besuchen Sie unsere Homepage: www.trainingsforschung.info.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!