

### Was sind die Inhalte des Forschungsprojekts?

Flexibles und mobiles Arbeiten ist ein wichtiger Bestandteil der heutigen Arbeitswelt. Die aktuelle Corona-Pandemie verstärkt diese Entwicklung zudem. Für Unternehmen wie Beschäftigte bietet das Chancen, aber auch Risiken für Produktivität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wie lässt sich also mobiles Arbeiten so gestalten, dass es eine hohe Produktivität und Leistungsfähigkeit ermöglicht – und gleichzeitig die Gesundheit der Beschäftigten berücksichtigt?

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?

- ✓ **Kostenfreie Trainings** für Ihre Mitarbeitenden zu Work-Life Balance und Erholung
- ✓ **Unternehmensinterne Analyse des Status Quo** zu Gesundheit, mobilem Arbeiten und Rahmenbedingungen im Vergleich zu anderen teilnehmenden Unternehmen
- ✓ Wissenschaftlich fundierte und auf Ihr Unternehmen zugeschnittene **Handlungsempfehlungen**
- ✓ Möglichkeit zu **Vernetzung und Austausch** mit anderen teilnehmenden Unternehmen

### Wie läuft die Studie in Ihrem Unternehmen ab?

1

#### Kick-Off: Analyse des Status Quo und Organisationsdiagnose

- Befragungen relevanter, unternehmensinterner Stakeholder
- Analyse unternehmensinterner Informationen im Rahmen einer Organisationsdiagnose

2

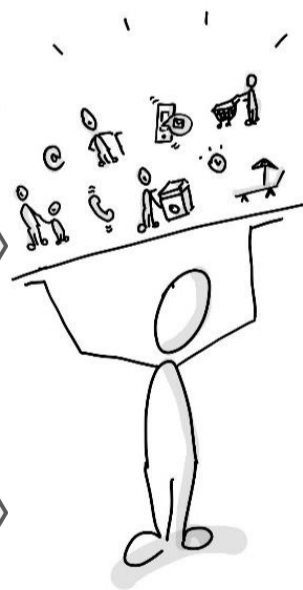
#### Studienphase: Online-Training zur Förderung der Work-Life Balance und Erholung

- Innerhalb von vier Wochen finden **einmal wöchentlich** Trainingssitzungen mit interessierten Mitarbeitenden statt (Dauer jeweils vier Stunden)
- Zur Unterstützung des Lernprozesses: Kurze, regelmäßige Reflexionen der aktuellen Grenzgestaltung und Erholung über einen Gesamtzeitraum von vier Monaten

3

#### Ergebnispräsentation: Handlungsempfehlungen und Vernetzungsmöglichkeit

- Unternehmensinterne Analyse der Daten aus der Trainingsstudie
- Aufbereitung der Gesamtergebnisse in einem Ergebnisbericht mit wissenschaftlich fundierten und zugeschnittenen Handlungsempfehlungen sowie Präsentation des Ergebnisberichts
- **Optional:** Wissenschaftlich begleiteter Workshop mit anderen teilnehmenden Unternehmen



#### Weitere Informationen zur Durchführung und Ihren Investitionen

Der Zeitaufwand für die teilnehmenden Mitarbeitenden innerhalb der Studienphase beläuft sich für das Training auf insgesamt **zwei Arbeitstage**. Zudem ist für die Befragungen zur Unterstützung des Lernprozesses mit einem Zeitaufwand von **insgesamt zwei Stunden** über einen Zeitraum von **vier Monaten** zu rechnen. Die langfristige Begleitung durch kurze Befragungen einen, zwei und drei Monate nach dem Training ermöglicht uns, die langfristige Wirksamkeit des Trainings zu bestimmen. Die Trainingsstudie findet unter strenger Einhaltung des **Datenschutzes** sowie ethischer Forschungsrichtlinien statt.

### 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. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.trainingsforschung.info](http://www.trainingsforschung.info). Bei Fragen und Interesse an einer möglichen Teilnahme Ihres Unternehmens schreiben Sie uns gerne unter [studie@trainingsforschung.info](mailto:studie@trainingsforschung.info). **Wir freuen uns, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!**