




Gut durch den Arbeitstag - aber wie?

Gut durch den Arbeitstag - aber wie? Ein Schreibtisch voller To-Do-Listen, die nahende Deadline für ein wichtiges Projekt, zehn Stunden im Büro. Wer bei solch vollbepackten Arbeitstagen trotzdem fit und zufrieden in den Feierabend gehen will, braucht gute Strategien im Umgang mit sich selbst und seinen Arbeitsanforderungen. Forscherinnen der Universität Mannheim wollen mehr darüber herausfinden, wie sich Personen bei der Arbeit verhalten, um gut durch den Tag zu kommen und welche äußeren Bedingungen dabei hilfreich beziehungsweise hinderlich wirken. Ziel des Forschungsprojekts ist es, wirksame Strategien und wichtige Einflussfaktoren für das Befinden bei der Arbeit zu identifizieren. In einer Online-Studie werden hierzu Berufstätige über fünf Werkzeuge hinweg zu ihrem Arbeitstag befragt. Die täglichen Befragungen bieten eine gute Gelegenheit, mehr über das eigene Verhalten und Befinden bei der Arbeit zu erfahren. Teilnehmer erhalten auf Wunsch Infos und Tipps zu Erholung bei und nach der Arbeit, sowie eine Rückmeldung zu den Ergebnissen der Studie. Als Dankeschön werden nach Abschluss der Studie zwei E-Book-Reader im Wert von je rund 100 Euro verlost. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt. Sie werden anonymisiert verarbeitet und dienen ausschließlich als Datengrundlage für diese Studie. Studienteilnahme An der Studie können interessierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Selbständige (Vollzeit) teilnehmen, die prinzipiell oder ab und zu die Möglichkeit haben, ihren Arbeitstag selbst einzuteilen. Die Studie geht über eine Arbeitswoche und umfasst einen allgemeinen Fragenbogen (15 Minuten), sowie tägliche kurze Fragebögen am Feierabend (7-15 Minuten). Kontakt: Christine Bosch (M.Sc. Psych.) Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie Universität Mannheim Schloss 68131 Mannheim Telefon: 0621 / 181-2167 E-Mail: christine.bosch@uni-mannheim.de 

Pressekontakt

Universität Mannheim

68131 Mannheim

christine.bosch@uni-mannheim.de

Firmenkontakt

Universität Mannheim

68131 Mannheim

christine.bosch@uni-mannheim.de

Profilstark, wirtschaftsnah, international: Die Universität Mannheim ist eine der besten Universitäten in Deutschland. Das belegen ihr Erfolg im Rahmen der bundesweiten Exzellenzinitiative sowie zahlreiche Rankings, Auszeichnungen und Umfragen unter Arbeitgebern. Das Markenzeichen der Universität Mannheim ist dabei ihr klares Profil: Es ist geprägt von renommierten Wirtschafts- und Sozialwissenschaften und ihrer Vernetzung mit leistungsstarken Geistes- und Kulturwissenschaften, der Rechtswissenschaft sowie Mathematik und Informatik. Besonderes Renommee genießen die Mannheimer Wirtschaftswissenschaftler. Mit der Mannheim Business School engagiert sich die Fakultät im Bereich der Management-Weiterbildung und wird hier unter den 25 besten MBA-Anbietern der Welt geführt.