

STUDIE ARBEIT UND ERHOLUNG

GEMEINSAM DEN (ARBEITS-) ALLTAG MEISTERN!

Im stressigen Arbeitsalltag ist **erfolgreiche Erholung** wichtig für **Leistungsfähigkeit** und dauerhaftes **Wohlbefinden** am Arbeitsplatz – und somit ist sie für die einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ebenso großer Bedeutung wie für die Organisationen, in denen sie arbeiten.

Ziel unserer Studie ist es, herauszufinden wie erfolgreiche Erholung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermöglicht werden kann – und was Organisationen, Führungskräfte und Teammitglieder tun können, um die Erholung der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen.

Um dieses Ziel zu erreichen, bitten wir Sie herzlich um Ihre Teilnahme an unserer Studie!



WER KANN TEILNEHMEN?

Wir suchen **Arbeitnehmer/innen** – idealerweise **Teams**, die aus einer Führungskraft und mindestens drei Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeitern bestehen – die bereit sind, unsere Studie durch ihre Teilnahme zu unterstützen. Selbstverständlich erfolgt die Teilnahme vertraulich und freiwillig.

WER FÜHRT DIE STUDIE DURCH?

Die Studie wird an der Universität Mannheim unter Leitung von Prof. Dr. Sabine Sonnentag und Dr. Laura Venz durchgeführt. Elena Kippenberger und Alexander von Kiesling unterstützen die Studie als studentische Hilfskräfte.

WAS IST IHR NUTZEN?

Als Dankeschön für Ihre Unterstützung stellen wir Ihnen auf Wunsch eine digitale Informationsbroschüre mit den Ergebnissen der Studie und Tipps zur erfolgreichen Erholung zur Verfügung. Zusätzlich haben alle teilnehmenden Führungskräfte und alle teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, an der Verlosung von [mydays](#)-Erlebniscoupons im Gesamtwert von 1300 Euro teilzunehmen.

WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Sowohl **Mitarbeiter/innen** als auch **Führungskräfte** können sich zur (für ihr Team) zur Teilnahme anmelden.

➤ Die Anmeldung für **Führungskräfte** finden Sie hier:

https://www.socisurvey.de/LRR_Anmeldung/



- Nach der Anmeldung erhält die Führungskraft per E-Mail einen Link zu einem allgemeinen Fragebogen, in dem wir sie darum bitten, ihre Mitarbeiter/innen zur Studienteilnahme einzuladen.

➤ Die Anmeldung für **Mitarbeiter/innen** finden Sie hier:

[https://www.socisurvey.de/
Studie_Arbeit_und_Erholung/?q=Anmeldung_MA](https://www.socisurvey.de/Studie_Arbeit_und_Erholung/?q=Anmeldung_MA)



- Nach Ihrer Anmeldung bitten wir Sie, nach Möglichkeit Ihre Kollegen und Kolleginnen sowie Ihre Führungskraft zur Studienteilnahme einzuladen.

DETAILLIERTE INFORMATIONEN zum Ablauf der Studie erhalten Sie als Führungskraft [HIER](#) und als Mitarbeiterin bzw. Mitarbeiter [HIER](#).

Dr. Laura Venz koordiniert als wissenschaftliche Mitarbeiterin die Befragungen und ist **Ihre Ansprechpartnerin**.

Dr. Laura Venz ◦ Arbeits- und Organisationspsychologie ◦ Universität Mannheim ◦ 68131 Mannheim ◦ Telefon: 0621 181 2127 ◦ E-Mail: laura.venz@uni-mannheim.de