

My Digital Balance

Interventionsstudie zur aktiven Gestaltung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben.

www.fhnw.ch/digital-balance

My Digital Balance

App für Erwerbstätige

Ist die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben manchmal herausfordernd für Sie? Schreibt Ihnen jemand von der Arbeit in der Freizeit eine Nachricht und Sie haben das Gefühl, antworten zu müssen? Fällt es Ihnen im Homeoffice schwer, in den Pausen Abstand zur Arbeit zu gewinnen?

Dann ist unsere Studie «My Digital Balance» genau das Richtige für Sie. Wir beschäftigen uns mit der Abgrenzung von Arbeit und Privatleben in der digitalen Arbeitswelt. Durch Ihre Teilnahme an der Studie erhalten Sie Zugang zu einer App, die Sie dabei unterstützt, persönliche Strategien zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben zu entwickeln und anzuwenden.

Teilnahmekriterien:

An dieser Studie können Sie teilnehmen, wenn Sie erwerbstätig sind und über mobil-flexible, d.h. zeit- und ortsunabhängige Arbeitsmöglichkeiten verfügen (z.B. Arbeiten im Homeoffice, Arbeit und Erreichbarkeit ausserhalb der regulären Arbeitszeit, an Wochenenden oder abends).

Aufbau der Studie:

- Nutzung der App während 21 Tagen und tägliche Kurz-Befragungen (ca. 2 Min.)
- Je eine Befragung vor sowie 1, 2 und 6 Monate nach der 3-wöchigen Nutzung der App

