

## **Information zur Teilnahme an der Studie zur wissenschaftlichen Überprüfung des Team-Workshops „FlexAbility – Flexibel und gesund arbeiten“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)**

### ***Ausgangssituation***

Immer mehr Beschäftigte arbeiten orts- und zeitflexibel. Flexible Arbeitszeitmodelle und Mobilität verbreiten sich durch den Wandel der Arbeit und die Möglichkeiten der Digitalisierung immer weiter. Dies bietet Chancen für Berufstätige (z. B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gestaltung der Arbeitszeit gemäß eigener Zeitbedarfe) und auch Arbeitgeber (z. B. höhere Mitarbeiterzufriedenheit, gesteigerte Produktivität). Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben können jedoch auch Risiken für Berufstätige mit sich bringen, wie zum Beispiel Konflikte zwischen den Lebensbereichen, Arbeitsintensivierung, Schwierigkeiten, von der Arbeit abzuschalten, und unzureichende Erholung. Negative Auswirkungen auf Wohlbefinden, Work-Life-Balance und Leistung können die Folge sein.

### ***Inhalte und Ziel der Studie***

Im Rahmen der Studienteilnahme nimmt Ihr Team an einem Workshop teil. Das bedeutet, Sie besuchen gemeinsam mit Ihrem beruflichen Team (inkl. der Führungskraft - sofern vorhanden) einen Workshop. In dem moderierten Workshop arbeiten Sie in Ihrem Team lösungsorientiert an konkreten Themen bezüglich der Gestaltung der Zusammenarbeit bei orts- und zeitflexibler Arbeit. Dabei reflektieren Sie die aktuelle Gestaltung der Zusammenarbeit bei orts- und zeitflexibler Arbeit im Team. Außerdem entwickeln Sie partizipativ Absprachen und konkrete Maßnahmen für die zukünftige Zusammenarbeit.

Anschließend haben Sie die Möglichkeit, an unserem Online-Training für Einzelpersonen teilzunehmen, in dem Sie Strategien lernen, um die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten, sich besser selbst zu organisieren und sich bewusst zu erholen. Mit Hilfe von kurzen inhaltlichen Impulsen und Übungen erweitern und trainieren Sie Ihre Kompetenzen und lernen so, mit den vielfältigen Herausforderungen von Flexibilität umzugehen.

Der Workshop und das Training basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. In dieser Studie untersuchen wir, inwiefern die von uns entwickelten Trainingsmaßnahmen orts- und zeitflexibel arbeitenden Berufstätigen helfen, ihren Arbeitsalltag gesund und effektiv zu gestalten.

### ***Ihr Nutzen als Teilnehmer/Teilnehmerin***

Sie...

- nehmen im Rahmen einer Studie kostenlos an einem Workshop teil, der speziell für Teams in Organisationen entwickelt worden ist, in denen zumindest ein Teil der Teammitglieder orts- und zeitflexibel arbeitet, und das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien basiert.
- können zusätzlich in einem Online-Training persönliche Strategien zum Umgang mit den Herausforderungen orts- und zeitflexiblen Arbeitens erwerben.
- erhalten Informationen über Themen wie Abgrenzung von der Arbeit und Erholung oder das Finden der eigenen Work-Life-Balance.
- erhalten nach vollständiger Teilnahme an der Studie ein Zertifikat zur Teilnahme an einem Online-Training zum Thema Selbstorganisation, Work-Life-Balance und Erholung.
- unterstützen unsere Forschung für Gesundheit bei der Arbeit und leisten somit einen wichtigen Beitrag, um Trainingsprogramme für orts- und zeitflexibel arbeitende Berufstätige weiterzuentwickeln.
- erhalten auf Wunsch nach Ende der Projektlaufzeit Information über die Projektergebnisse.

### ***Ablauf der Studie***

**Anmeldung:** Auf unserer Website stellen wir Informationsmaterial und Datenschutzinformationen zur Studie bereit. Sofern sich ausreichend viele Teammitglieder für die Teilnahme interessieren, meldet sich eine Kontaktperson aus Ihrem Team in einem Registrierungsformular an. Voraussetzung für die Workshop-Teilnahme ist die Bereitschaft von mind. 70% der Teammitglieder zur Teilnahme an der Studie. Die Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme sollte freiwillig erfolgen, ohne dass innerhalb des Teams Erwartungen seitens der Führungskraft oder Teammitglieder aufgebaut wird. Nach der Anmeldung wird der Kontaktperson vom BAuA-Projektteam der Link zu einem weiteren Registrierungsformular zugesandt, in dem sich alle Teammitglieder, die zur Teilnahme bereit sind, einzeln für die Studie anmelden und eine Einwilligung- und Datenschutzerklärung abgeben. Die Terminkoordination erfolgt durch das BAuA-Projektteam in Anschluss an die Anmeldung. Dabei können Sie Terminpräferenzen auswählen.

Anschließend erhält die Kontaktperson eine E-Mail, in der ihr der Termin für den Team-Workshop mitgeteilt wird. Außerdem erfährt sie den Zeitpunkt, zu dem die Teammitglieder anschließend Zugriff auf das Online-Training erhalten.

**Beantwortung von Fragebögen:** Damit wir das Training wissenschaftlich überprüfen können, bitten wir Sie, an einigen wissenschaftlichen Befragungen vor und nach dem Workshop teilzunehmen. Diese Fragen dienen auch der Reflexion der Inhalte. Sie erhalten die Einladungen zur Teilnahme an mehreren (bis zu 5) Online-Fragebögen per E-Mail vor und bis zu 6 Monate nach Beendigung des Team-Workshops. Zusätzlich werden wir Ihnen – sofern Sie daran teilnehmen – während des Online-Trainings einige kurze Fragen stellen, um die Inhalte des Trainings zu bewerten. Im letzten Fragebogen haben Sie die Möglichkeit, anzugeben, ob Sie ein Zertifikat und nach Ende der Projektlaufzeit Informationen zu den Projektergebnissen erhalten wollen.

**Team-Workshop:** Eine Woche vor dem Team-Workshop erhalten Sie Reflexionsleitfragen, um zentrale Themen in Vorbereitung auf den Workshop zu reflektieren. Die Durchführung der vierstündigen Teamworkshops wird als virtuelle Veranstaltung geplant. Zwei Wochen nach dem Team-Workshop reflektieren Sie im Team in einer ein- bis eineinhalbstündigen Booster-Session die Umsetzung der beschlossenen Ziele aus dem Team-Workshop.

**Online-Training:** Im Anschluss an den Team-Workshop haben Sie die Möglichkeit, an dem FlexAbility-Online-Training für Einzelpersonen teilzunehmen, wenn Sie persönliche Strategien zum Umgang mit den Herausforderungen orts- und zeitflexiblen Arbeitens erwerben möchten. Die Teilnahme an dem Training erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 Wochen. Die Bedienung des Online-Trainings ist einfach und intuitiv, Sie können das Training von Ihrem PC aus oder mit mobilen Endgeräten sowie mit allen gängigen Betriebssystemen nutzen, benötigen allerdings die Browser Firefox oder Chrome. Einmal wöchentlich erhalten Sie eine E-Mail, wenn das nächste zu bearbeitende Modul freigeschaltet wurde. Zusätzlich sollten Sie versuchen, die verschiedenen Übungen und Strategien von Anfang an in Ihren Alltag zu integrieren. Auch daran erinnern wir Sie mit Erinnerungs-E-Mails.

### ***Zeitlicher Aufwand für die Teilnahme an der Studie***

Die Teilnahme an der Studie erstreckt sich insgesamt über 5 Monate. Die Teilnahme beinhaltet die Teilnahme am Team-Workshop, die Möglichkeit zur Teilnahme am Online-Training, und die Teilnahme an Online-Fragebögen. Der Team-Workshop erstreckt sich über circa fünfeinhalb Stunden aufgeteilt auf zwei Termine und eine Vorbereitungsphase, wobei der erste Termin vierstündig ist und der zweite Termin ein- bis eineinhalbstündig. Für das sechswöchige Online-Training rechnen wir damit, dass Sie wöchentlich etwa 50 Minuten brauchen werden, um die neuen Inhalte zu erarbeiten. In den folgenden Werktagen sollten Sie versuchen, die verschiedenen Übungen und Strategien

anzuwenden, was einen täglichen Zeitaufwand von etwa 5-10 Minuten bedeutet. Das Ausfüllen der bis zu 5 Online-Fragebögen im Studienverlauf wird jeweils etwa 30 Minuten dauern. Selbstverständlich können die Intensität des Trainings und der benötigte Zeitaufwand je nach Ihren persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen individuell unterschiedlich ausfallen. Teams können selbst entscheiden, ob sie die Teilnahme am Online-Training während oder außerhalb der Arbeitszeit durchführen. So ergibt sich ein zeitlicher Gesamtaufwand von etwa 8 Stunden für die Teilnahme an dem Team-Workshop und Fragebögen plus zusätzlich etwa 10 Stunden bei einer Teilnahme am Online-Training.

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

Sie...

- arbeiten in einem Team, das sich bereits mit dem Thema ‚Zusammenarbeit im Team‘ beschäftigt und sich damit vertieft auseinandersetzen möchte.
- sind bereit, an bis zu 5 Online-Befragungen (jeweils etwa 30 Minuten) teilzunehmen.
- sind mindestens 18 Jahre alt.

Außerdem...

- arbeitet zumindest ein Teil der Teammitglieder (teilweise) orts- und zeitflexibel (d.h. von zuhause oder unterwegs)
- sind mind. 70% der Teammitglieder zur Teilnahme an der Studie bereit
- besteht das Team aus 3-15 Mitgliedern (inkl. Führungskraft)

### **Risiken und Nebenwirkungen**

Obwohl die Maßnahmen basierend auf bisheriger Forschung entwickelt wurde, kann ein Erfolg nicht garantiert werden. Mit der Studienteilnahme sind keine außergewöhnlichen Belastungen, Risiken, Gefahren oder unerwünschte Nebenwirkungen verbunden. Sie erhalten keine Aufwandsentschädigung für die Studienteilnahme.

### **Auftraggeber und Finanzierung des Projektes**

Der Auftraggeber der Studie ist die BAuA, die diese Studie auch finanziert. Die BAuA ist eine Ressortforschungseinrichtung des Bundes, die das Bundesministerium für Arbeit und Soziales in allen Fragen von Sicherheit und Gesundheit berät und zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit beiträgt. Die Ethikkommission der BAuA hat die Studie für ethisch unbedenklich befunden.

### **Freiwilligkeit der Teilnahme**

Die Teilnahme an dieser Studie ist selbstverständlich freiwillig. Sie können die Studie jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, abbrechen. Sie können Ihre Einwilligung zur Teilnahme jederzeit widerrufen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Ihre Kontaktdaten und die Zuordnungsdaten werden im Falle eines Widerrufs gelöscht. Bis zu diesem Zeitpunkt erhobene Forschungsdaten werden für die Zwecke der Studie anonymisiert weiterverwendet.

Des Weiteren möchten wir Sie auf folgende Punkte hinweisen:

1. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten basiert auf Art. 6 Unterabsatz 1 Buchstabe a) der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Bitte beachten Sie dazu das beigefügte Informationsblatt „Datenschutzrechtliche Informationen“, in dem wir Sie über den datenschutzkonformen Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten informieren.
2. Zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bedarf es Ihrer schriftlichen Einwilligung, die wir – wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden – rechtzeitig vor Erhebung, Speicherung und Weiterverarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten benötigen. Ferner

bitten wir Sie um eine schriftliche Bestätigung, dass wir Sie hinreichend über alle mit der Studie im Zusammenhang stehenden datenschutzbezogenen Fragestellungen aufgeklärt haben.

3. Die für die vorstehend genannten Zwecke erstellten Dokumentationen haben wir Ihnen zum Download bereitgestellt. Wenn Sie mit unserem Vorhaben und dem Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten einverstanden sind, bestätigen Sie dies, indem Sie während der Registrierung Ihr Einverständnis erklären.
4. Die Bundesrepublik Deutschland übernimmt die Haftung für Schäden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Zusammenhang mit der Studie entstehen, lediglich bei vorsätzlichen oder fahrlässigen Fehlverhalten ihrer Bediensteten. Dabei trägt der Geschädigte grundsätzlich die Beweislast.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Projektteam:

apl. Prof. Dr. Alexandra Michel, Dr. Anne Wöhrmann, Sarah Althammer  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)  
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund  
flexibelundgesund@baua.bund.de

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Projektteam „Flexibel und gesund arbeiten“  
der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

