



„FlexAbility“-Training –
für eine gesunde Gestaltung orts- und zeitflexibler Arbeit

Sarah E. Althammer, Anne M. Wöhrmann, Alexandra Michel

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Veranstaltung des LAK Bremen
„Arbeitswelten zwischen Home und Office“
02. November 2021

Agenda

- **Herausforderungen orts- und zeitflexibler Arbeit**
- **Flexibel und gesund arbeiten: Vorstellung FlexAbility-Training**
- **Ausblick: Team-Workshops**




Herausforderungen orts- und zeitflexibler Arbeit

Grenzen
zwischen Arbeit
und Privatleben
verschwimmen

gedanklich von
der Arbeit lösen
in der Freizeit

sich selbst
organisieren
und den
Arbeitsalltag
strukturieren

zu lange und zu
viel arbeiten,
Pausen
vergessen

- 
- **Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben / schlechtere Work-Life-Balance** (Palm et al., 2016; Lott, 2017; BAuA, 2016)
 - **Gesundheitliche Beschwerden** (Wöhrmann & Ebner, 2021)
 - **Unzureichende Erholung** (Demerouti et al., 2014; BAuA, 2020)
 - **Schlechteres Wohlbefinden** (Park et al., 2011; Rexroth et al., 2014)
 - **Geringere Leistungsfähigkeit** (BAuA, 2018; Volman et al., 2013)

Bewältigung dieser Herausforderungen

Entscheidend sind

1. Gestaltung der Arbeitsbedingungen (organisationale Regelungen, unterstützendes Arbeitsumfeld)

→ Verhältnisprävention

2. Stärkung persönlicher Ressourcen sowie Selbststeuerungsstrategien

→ Verhaltensprävention

Deci et al., 2016; Kubicek et al., 2015; Mellner et al., 2015;
Ivandic, Freeman, Birner, Nowak, & Sabariego, 2017; Kossek & Lambert, 2005; Kossek & Lautsch, 2012;
Lapierre & Allen, 2006; Richardson & Rothstein, 2008; Ryan, Bergin, Chalder & Wells, 2017

Projektziel

- Berufstätige, die orts- und zeitflexibel arbeiten, darin unterstützen, ihre Arbeit **gesundheitsfördernd und effektiv** zu gestalten
- Entwicklung, Durchführung und Evaluation von Interventionen für Berufstätige, die orts- und zeitflexibel arbeiten
 - Stärkung von Selbststeuerungsstrategien und Ressourcen im Umgang mit orts- und zeitflexibler Arbeit
 - Verbesserung von Erholung, Wohlbefinden, Work-Life-Balance und Leistung
 - Chancen orts- und zeitflexibler Arbeit nutzen



Das FlexAbility-Training: Team



apl. Prof. Dr. Alexandra Michel



Dr. Anne Marit Wöhrmann



Sarah Elena Althammer

FlexAbility– Ein ressourcenorientiertes Online-Training

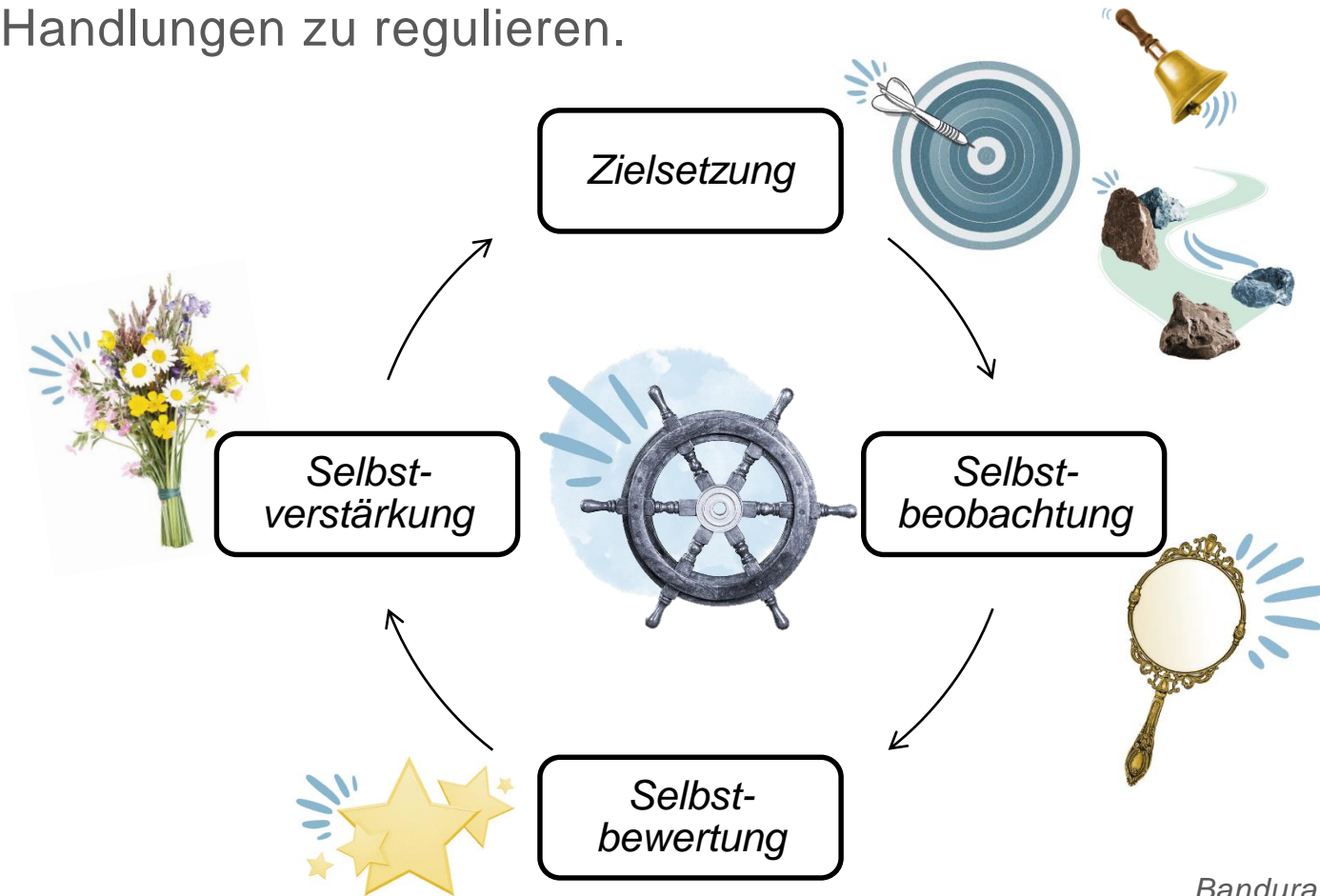
Struktur



- **sechswöchiges Online-Training**
- **wöchentlich individuelle Bearbeitung eines Online-Moduls:** Hintergrundinformationen, Selbstreflexionen, Audios & Videos, Übungen mit Beispielen (ca. 50 Minuten)
- **kurze Übungen im Alltag** (täglich ca. 5-10 Minuten)
- **Entwickelt auf theoretischen Grundlagen (Conservation of Resources Theory, Selbstregulationstheorien)**

Selbststeuerung

...beschreibt die Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen zu regulieren.



Bandura, 1982; Kanfer, 1977;
Gollwitzer, & Oettingen, 2011

Conservation of Resources Theory

- Menschen streben danach, Ressourcen zu erhalten, zu schützen und aufzubauen
- der potenzielle oder tatsächliche Verlust von Ressourcen verursacht Stress

Wer über mehr Ressourcen verfügt

→ ist weniger anfällig für Stress

→ ist eher in der Lage, Ressourcen aufzubauen
(Gewinnspiralen)

Hobfoll, 1989

FlexAbility– Ein ressourcenorientiertes Online-Training

Inhalte

Die Teilnehmenden lernen

- ihren Arbeitsalltag effektiv auf gesunde Art und Weise zu organisieren.
→ Selbstregulationsstrategien



FlexAbility– Ein ressourcenorientiertes Online-Training

Inhalte

Die Teilnehmenden lernen

- ihren Arbeitsalltag effektiv auf gesunde Art und Weise zu organisieren.
→ Selbstregulationsstrategien
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten.
→ Segmentationsstrategien



(Kreiner et al., 2009; Ashforth et al., 2000; Michel et al., 2014)

FlexAbility– Ein ressourcenorientiertes Online-Training

Inhalte



Die Teilnehmenden lernen

- ihren Arbeitsalltag effektiv auf gesunde Art und Weise zu organisieren.
→ Selbstregulationsstrategien
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten.
→ Segmentationsstrategien
- Pausen und Freizeit erholsam zu verbringen.
→ Erholungsstrategien



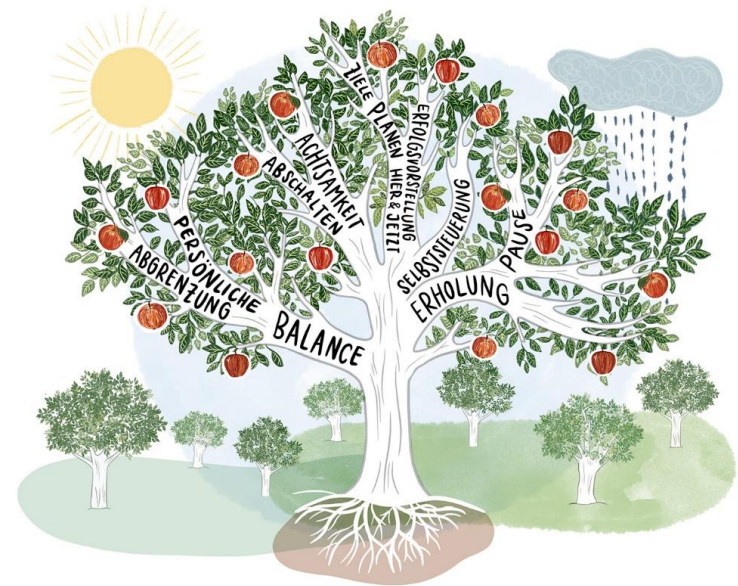
(Hahn et al., 2011; Steidle et al., 2017)

FlexAbility– Ein ressourcenorientiertes Online-Training

Inhalte

Die Teilnehmenden lernen

- ihren Arbeitsalltag effektiv auf gesunde Art und Weise zu organisieren.
→ Selbstregulationsstrategien
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten.
→ Segmentationsstrategien
- Pausen und Freizeit erholsam zu verbringen.
→ Erholungsstrategien
- ihre Kompetenzen und Ressourcen zur Gestaltung orts- und zeitflexibler Arbeit zu reflektieren und einzusetzen.
→ Ressourcenstärkung



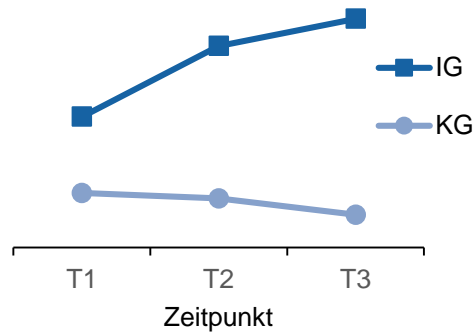
Wirksamkeit des Online-Trainings

- Bisher nahmen ca. 800 Berufstätige an den Trainings teil.
- Die Teilnehmenden am Online-Training¹ berichteten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, direkt nach dem Training von
 - verbesserter Selbststeuerung
 - weniger Rollenkonflikten zwischen Arbeit und Privatleben
 - verbessertem Wohlbefinden
 - weniger Stress
 - höherem Arbeitsengagement

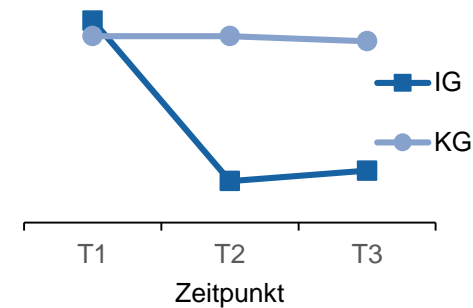
¹Ergebnisse Studie 1, basierend auf n = 334

Wirksamkeit des Online-Trainings und Stabilität der Effekte

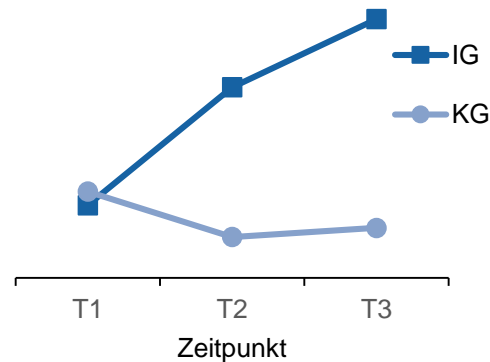
Selbststeuerung



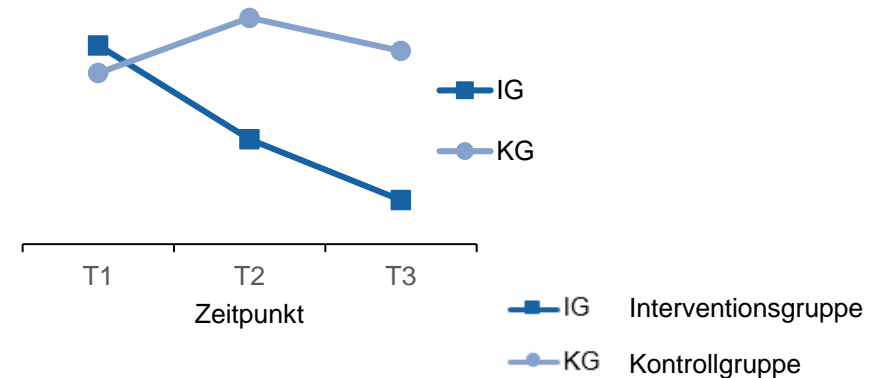
Rollenkonflikte



Wohlbefinden



Stress



Workshops für Teams und ihre Führungskräfte

Ziele



Teams

- tauschen sich zur **aktuellen Gestaltung der Zusammenarbeit** bei orts- und zeitflexibler Arbeit im Team aus.
- arbeiten **lösungsorientiert** an konkreten Themen mit Bezug zum FlexAbility-Training.
- **erarbeiten partizipativ konkrete Absprachen** und Regelungen zur Zusammenarbeit bei orts- und zeitflexibler Arbeit

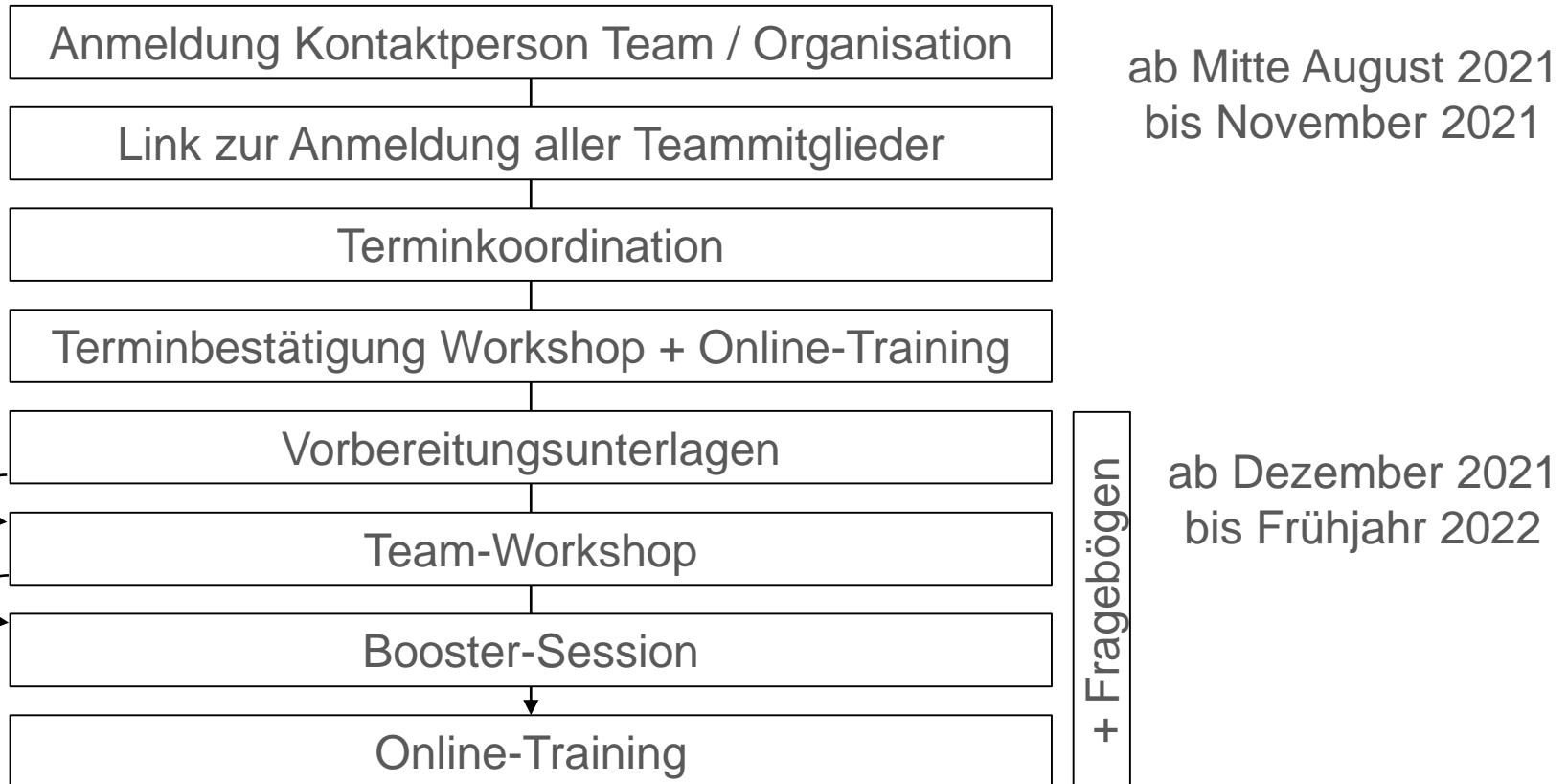
Workshops für Teams und ihre Führungskräfte

Struktur



- **Eine Woche vor dem Team-Workshop:**
Reflexionsleitfragen, um zentrale Themen in Vorbereitung auf den Workshop zu reflektieren
- **vierstündiger Teamworkshop**
als virtuelle Veranstaltung
- **Zwei Wochen nach dem Team-Workshop:**
Reflexion der Umsetzung der beschlossenen Maßnahmen aus dem Team-Workshop in einer ein- bis anderthalbstündigen Booster-Session
- **Anschließend Zugang zum Online-Training**
für alle Teammitglieder

Ablauf der Teilnahme und Zeitplan



Voraussetzungen für die Teilnahme

- ein Teil der Teammitglieder arbeitet (teilweise) orts- und zeitflexibel (d.h. von zuhause oder unterwegs)
- Bereitschaft von mind. 70% der Teammitglieder zur Teilnahme an der Studie
- Teamgröße 3-15 Mitglieder (inkl. Führungskraft)
- Bereitschaft, die Online-Befragungen auszufüllen

Ihr Mehrwert durch die Teilnahme

- **Kostenlose Teilnahme** an einem auf **wissenschaftlichen** Erkenntnissen basierendem Workshop
- Entwicklung **speziell für Teams**, in denen zumindest ein Teil der Teammitglieder orts- und zeitflexibel arbeitet
- Zusätzlich **Angebot eines evaluierten Online-Trainings** zum Erwerb persönlicher Strategien zum Umgang mit den Herausforderungen orts- und zeitflexiblen Arbeitens
- **Unterstützung unserer Forschung** für Gesundheit bei der Arbeit
- wichtiger Beitrag, um Trainingsprogramme für orts- und zeitflexibel arbeitende Berufstätige **weiterzuentwickeln**

Ihr Beitrag für die Teilnahme

- Investition von Zeit für die Teilnahme
 - *Team-Workshop*: 4h, *Booster-Session* 1,5h
 - *Online-Training*: wöchentlich ca. 50 min für die Module + täglich 5-10 min für die Anwendung der Übungen und Strategien
 - *Online-Fragebögen*: 5 Online-Befragungen á ca. 30 min
- = zeitlicher Gesamtaufwand von etwa 8h für die Teilnahme an der Studie + zusätzlich etwa 6h Stunden bei einer Teilnahme am Online-Training

Aussagen von Trainingsteilnehmenden

Das gesamte Training ist sehr gut durchdacht, sehr **ansprechend gestaltet**, sehr hilfreich und deckt **alle wichtigen Themen** ab.

Vielen Dank für dieses Training! **Ich empfehle es wirklich jedem**, der im Homeoffice arbeitet.

Regelmäßig **neue Schwerpunkte** zu erschließen und hierfür **die passenden Übungen und Werkzeuge** an die Hand zu bekommen, war für mich **sehr hilfreich**. Die Mischung aus den verschiedenen Modulen ist top.

(...) Das Training hat bei mir einen ganz **aktuellen Bedarf getroffen**, mich sehr **unterstützt** und ich konnte so wichtige Punkte in meinem Alltag **reflektieren** und umstellen, **sodass ich mich nun richtig wohl fühle und es mir deutlich besser geht!** (...)

Ich habe **viele neue Übungen** kennengelernt, die **leicht in den Alltag einzubauen** sind.

Das Training war **abwechslungsreich**, die Übungen waren gut verständlich und ein Modul hat nicht zu viel Zeit in Anspruch genommen.

Wie erreichen Sie uns?

- Team-Workshops ab Dezember 2021: **Anmeldung noch möglich**
- Informationen & Anmeldung: **baua-flexibelundgesund.de**
- Bei Fragen: **flexibelundgesund@baua.bund.de**



Zeit für Fragen und Diskussionen



Kontakt:
Althammer.SarahElena@buaa.bund.de