

**EINLADUNG ZUR VERANSTALTUNG**

# **FLEXIBLES UND DIGITALES ARBEITEN - CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN**

**Ein Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis**



© Universität Wien

---

**Montag, 27. Januar 2020, 16:00 – 19:00 Uhr**

Universität Wien, Aula am Campus, Spitalgasse 2, 1090 Wien, Hof 1.11 

---

Eine Veranstaltung, die Wissenschaft und Praxis verbindet, für PersonalistInnen,  
ManagerInnen und GeschäftsführerInnen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

## PROGRAMM

**16:00 – 16:15 Uhr**

### **Eröffnende Worte**

Univ.-Prof. Dr. Christian Korunka, Universität Wien

**16:15 – 16:45 Uhr**

### **Vortrag 1: Die Bedeutsamkeit von Schlaf für Kreativität bei der Arbeit**

(Details siehe Seite 3)

Ass.-Prof. Dr. Jana Kühnel, Universität Wien

**16:45 – 17:15 Uhr**

### **Vortrag 2: Holidaily 2.0 - wie eine Smartphone-App Erholung im, während und nach dem Urlaub fördert**

(Details siehe Seite 3)

Prof. Dr. Christine Syrek, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**17:15 – 17:30 Uhr**

### **Abschließende Worte & Ausblick**

Univ.-Prof. Dr. Christian Korunka, Universität Wien

**Ab 17:30 Uhr**

### **Posterpräsentationen & Get together mit Snacks**

(Details siehe Seite 4)

Studierende

---

## ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und bitten um verbindliche Anmeldung bis Mo, 13. Januar 2020 über [aow.psychologie@univie.ac.at](mailto:aow.psychologie@univie.ac.at).

Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl! Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.

## Vortrag 1

**Ass.-Prof. Dr. Jana Kühnel, Universität Wien**

### **Die Bedeutsamkeit von Schlaf für Kreativität bei der Arbeit**

In meiner Forschung beschäftige ich mich damit, wie Menschen bei ihrer Arbeit leistungsfähig und gesund sein können. Dabei interessiere ich mich schwerpunktmäßig für die Bedeutsamkeit des Schlafs für Erleben und Verhalten bei der Arbeit, für Kreativität & Innovation und für Erholung von Arbeitsstress unter Berücksichtigung neuer Technologien und gesellschaftlicher Veränderungen. Im Vortrag werde ich auf meine Forschung zur Bedeutung von Schlaf und Chronotyp („Lerchen“ und „Eulen“) für das Erleben und Verhalten bei der Arbeit eingehen und Ergebnisse eines aktuellen Forschungsprojektes zu Kreativität vorstellen. Die Ergebnisse des Projektes zeigen, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu ihrem individuellen „optimalen“ Zeitpunkt kreativer sind.

## Vortrag 2

**Prof. Dr. Christine Syrek, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg**

### **Holidaily 2.0 - wie eine Smartphone-App Erholung im, während und nach dem Urlaub fördert**

Erholungsurlaub bildet die längste zusammenhängende Erholungsphase, und Erholung nach beruflicher Beanspruchung gilt als entscheidender Mediator zwischen akutem Stress und chronischem Stress, der einen Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen, wie z.B. Depressionen oder Herzerkrankungen darstellt. Trotz des enormen Potentials von Urlaub Erholung von beruflichem Stress zu fördern, verschwinden in der Regel die positiven Effekte des Urlaubs innerhalb von 1-2 Wochen nach dem Urlaub. Wir, ein Forscherteam aus Deutschland, Holland und Finnland haben untersucht, wie Erholung über den Urlaub hinaus erhalten bleiben kann. Die im Zuge dieses Projekts entwickelte App "Holidaily 2.0" sollte helfen Stress vor dem Urlaub zu verringern, Vorfreude auf den Urlaub zu steigern, Stress im Urlaub vorzubeugen, positive Gefühle zu erhöhen und die positiven Urlaubseffekte auf Gesundheit und Wohlbefinden zu verlängern. Erste Ergebnisse haben gezeigt, dass Holidaily-Nutzer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe in vielen Bereichen während und deutlich länger nach dem Urlaub noch von ihrem Urlaub profitieren. Diese Studie unterstreicht, dass Erholung im Alltag eine wesentliche Rolle beim Schutz gegen die gesundheitsschädlichen Wirkungen von chronischem Stress spielt.

## POSTERPRÄSENTATIONEN

Studierende des Masterseminars „Theorie und Empirie wissenschaftlichen Arbeitens“ haben sich im Zuge von zwei Semestern intensiv mit aktuellen Themengebieten der Arbeits- und Organisationspsychologie auseinandergesetzt.

Im Oktober-November 2019 wurden zwei empirische Tagebuchstudien durchgeführt, bei denen sich die Studierenden mit den Auswirkungen von **Smartphone Nutzung, sozialer Unterstützung, Unterbrechungen** und **Pausengestaltung während der Arbeit** beschäftigt haben. Im letzten Programmpunkt werden die Ergebnisse anhand von Postern vorgestellt, die in Kleingruppen diskutiert werden können.

---

## ZU DEN EXPERTINNEN



**Univ.-Prof. Dr. Christian Korunka:** Professor für Arbeits- und Organisations-psychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien, Gesundheitspsychologe, Supervisor, Psychotherapeut

---



**Ass.-Prof. Dr. Jana Kühnel:** Assistenzprofessorin für Psychologie mit Fokus auf Veränderungen in Arbeit, Gesellschaft & Wirtschaft an der Universität Wien, diplomierte Psychologin

Foto: Economy Business Fotografie

---



**Prof. Dr. Christine Syrek:** Professorin für Wirtschaftspsychologie mit Fokus auf Kommunikation und angewandte Sozialpsychologie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

## HINTERGRUND & KONTAKT

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass eine Zusammenarbeit von Wissenschaft und Praxis für beide Seiten gewinnbringend ist. Unternehmen haben die Chance neueste Erkenntnisse aus der Forschung anzuwenden und so die Effizienz der Organisation zu steigern. Durch zahlreiche vergangene Kooperationsprojekte können wir eine hohe Expertise vorweisen und stehen Unternehmen gerne beratend zur Seite.

Sollten Sie noch Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme über [aow.psychologie@univie.ac.at](mailto:aow.psychologie@univie.ac.at).

Für weitere Informationen zu unseren aktuellen Forschungsprojekten, besuchen Sie unsere Website unter <https://ao-psy.univie.ac.at/forschung/laufende-projekte/>.

### **Bleiben Sie auf dem neuesten Stand!**

Um Sie auch in Zukunft über unsere Aktivitäten und eventuellen Kooperationsmöglichkeiten informieren zu dürfen, ersuchen wir Sie, sich unter <https://unipark.de/uc/infomail/> in unsere Interessentenliste für unseren **Newsletter** einzutragen.

### **Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch!**

Das Forscherteam der Arbeits- und Organisationspsychologie

