



Einladung zum Gastvortrag von

## Univ.-Prof. Dr. Annekatriin Hoppe

Humboldt-Universität zu Berlin, Occupational Health Psychology

### Wie wirksam sind online Interventionen? Gesundheitsbezogene Interventionen im Arbeitskontext

*Die voranschreitende Digitalisierung geht einher mit einer Flexibilisierung, Beschleunigung und Entgrenzung von Arbeit. Neben vielen Chancen, die die neuen Technologien mit sich bringen, steigen durch hohen Zeitdruck, eingeschränkte Erholungszeiten und mangelnde Distanzierung von der Arbeit jedoch auch die Gesundheitsrisiken für Beschäftigte.*

*Unternehmen müssen zum einen auf diese neuen Anforderungen reagieren, indem sie Themen wie ständige Erreichbarkeit und Entgrenzung in der betrieblichen Gesundheitsförderung berücksichtigen. Zum anderen ist es notwendig mit Hilfe neuer Technologien Angebote zu schaffen, die auch Beschäftigte erreichen, die orts- und zeitunabhängig arbeiten.*

*In dem Vortrag werden verschiedene online- bzw. app-basierte Interventionen vorgestellt, die zum Ziel haben über kognitive, emotionale und behaviorale Ansatzpunkte die Erholung und Gesundheit von Beschäftigten zu fördern. Es handelt sich dabei um Mikrointerventionen zum Umgang mit Erreichbarkeit, Segmentierung von Lebensbereichen, positiven Denken oder Entspannungstechniken, die flexibel in den Arbeitsalltag integriert werden können.*

*Vor- und Nachteile dieser online Interventionen, Herausforderungen bei der Umsetzung und Einflussfaktoren werden diskutiert sowie Bedarfe für weitere Forschung und die betriebliche Praxis abgeleitet.*

**Dienstag, 5.6.2018; 9:30 Uhr**

**Seminarraum A0621A, NIG, 6. Stock**



organisiert im Rahmen der interdisziplinären  
Vortragsreihe „**Digitalisierung und flexible Arbeit**“

<http://boundarylesswork.univie.ac.at/vortragsreihe>