



universität
wien

Fakultät für Psychologie

Gastvortrag von Prof. Dr. Christine Syrek

Dienstag, 10. November 2020 10:15 Uhr bis 11:15 - Institut für Arbeits-,
Wirtschafts- und Sozialpsychologie, Universitätsstraße 7, 1010 Wien; via Zoom

"Holidaily 2.0: Wie eine Smartphone-App Erholung im, während und nach dem Urlaub fördern kann"

Um den positiven Urlaubseffekt für die psychische Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu verlängern, wurde die App "Holidaily" entwickelt. Gestresste Berufstätige sollen mithilfe dieser App dabei unterstützt werden, Erholung über den Urlaub hinaus auch im Alltag zu erleben. Holidaily begleitet Urlauber bei den Urlaubsvorbereitungen, während des Urlaubs und besonders in der Zeit danach. Die App Holidaily wurde nach dem DRAMMA-Modell (Newman, Tay & Diener, 2011) entwickelt und Erholung entsprechend als das Erleben von Entspannung, Verbundenheit, Selbstbestimmung, Herausforderung, Sinn oder Gedankenfreiheit verstanden. In einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT) wurde die Wirksamkeit von Holidaily bei der Verringerung des arbeitsbedingten Stressses überprüft. Es werden erste Ergebnisse sowie Hintergrundinformationen und Fallstricke der App-Entwicklung vorgestellt.

Prof. Dr. Christine Syrek
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften Campus Rheinbach
Professur für Wirtschaftspsychologie insbes. Kommunikation
und angewandte Sozialpsychologie
<https://www.h-brs.de/de/wiwi/dr-christine-syrek>

