



Belastungs- und Beanspruchungs- monitoring bei flexibler Arbeit

Kurt-Georg Ciesinger, Deutsche Angestellten-Akademie

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

Probleme der Belastungsbeurteilung bei „moderner“ Arbeit

- Psychische Belastung ist schwer zu messen
- Kumulative Belastungen aus Arbeits- und Privatleben
- Komplexe, vernetzte Arbeit
- Erwerbsbiografische Perspektive

Idee des Projektes  BalanceGuard

Individuelles längsschnittliches Belastungsmonitoring plus unterstützende Dienstleistungen für Betriebe und Beschäftigte

Stressmonitoring



Coaching



Bildung



Beratung





Tägliche Befragung

HOME

PERSÖNLICHE DATEN

BASISFRAGEBOGEN

TÄGLICHE BEFRAGUNG

MEINE ZUSATZFRAGEN

TOP STRESSFAKTOREN UND
TOP RESSOURCEN

VERLÄUFE

ZUSAMMENHÄNGE

TIPPS

AUSWERTUNGSHILFE

ANSPRECHPARTNER

KONTO

ÜBER BALANCEGUARD

LOGOUT

IMPRESSUM

Ihre aktuelle Befragung:

Bevor Sie mit der Beantwortung des täglichen Fragebogens starten, wählen Sie im Menüpunkt „[Meine Zusatzfragen](#)“ für Sie zutreffende bzw. Ihnen wichtige Fragen aus, die Sie zusätzlich zu den Kernfragen täglich beantworten möchten. Sie sind jederzeit wieder ab- bzw. zuwählbar.

[Hinweis zum Bearbeitungsstatus](#)

< [ARBEITSZEIT UND -...](#) STRESSFAKTOREN... STRESSFAKTOREN... RESSOURCEN ARB... RESS >

Wie viele Stunden haben Sie heute gearbeitet? (gerundet auf ganze Stunden)

Stunden

Kommentar

Hier können Sie einen Kommentar eingeben

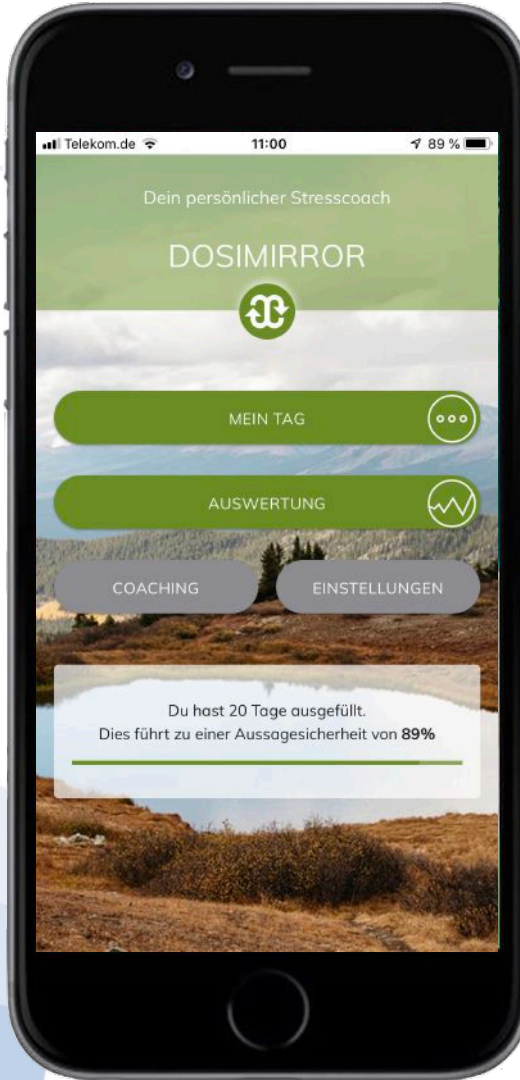
0 / 1500

SPEICHERN

< >



Smartphone-App DOSIMIRROR





Eingabe



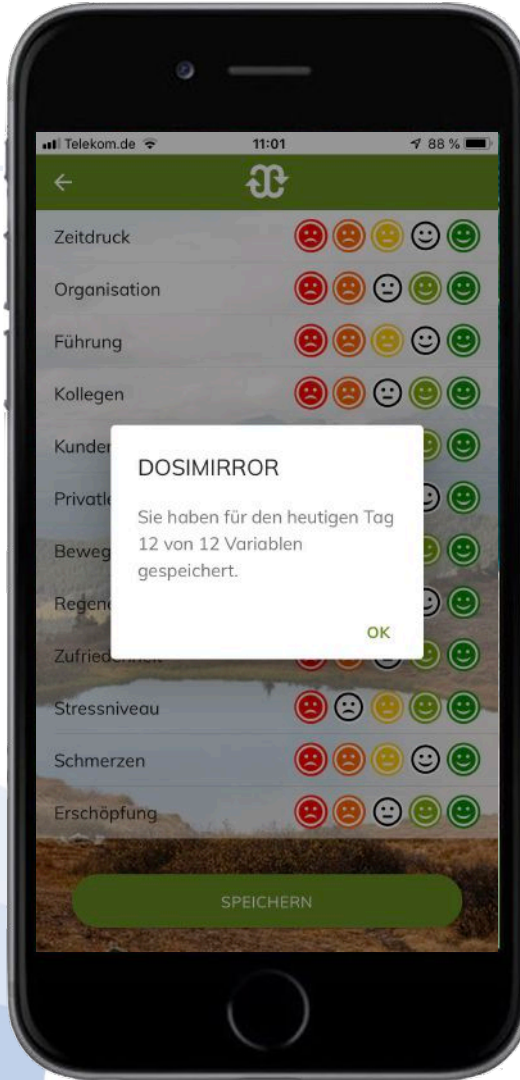


Eingabe





Eingabe





Erinnerung



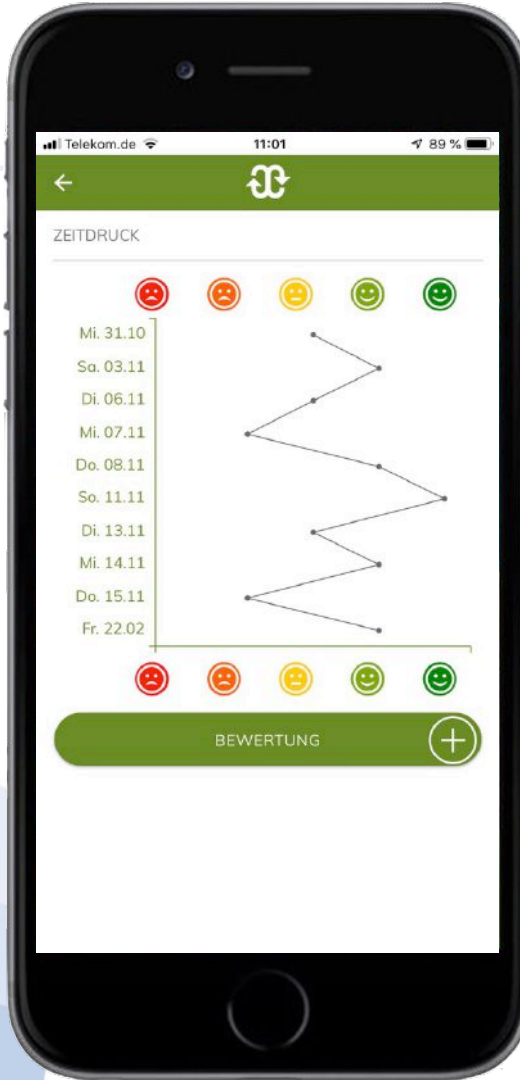


Stressbarometer





Verlauf





Zusammenhänge



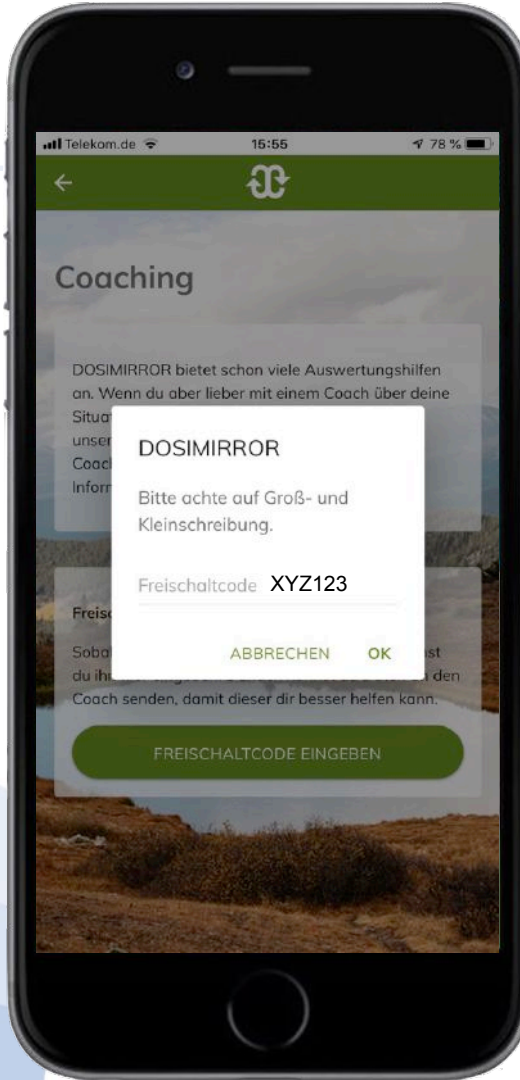


Coaching



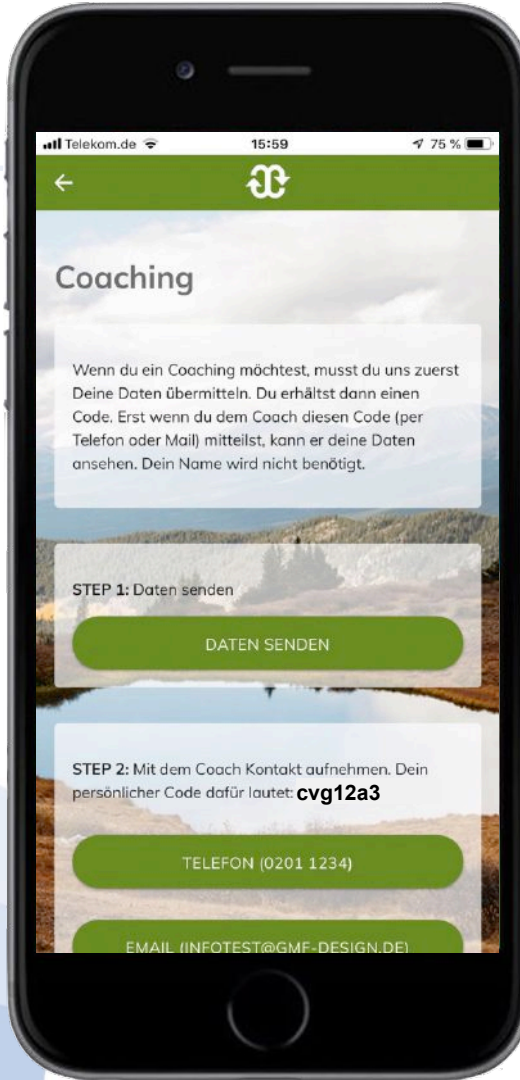


Code



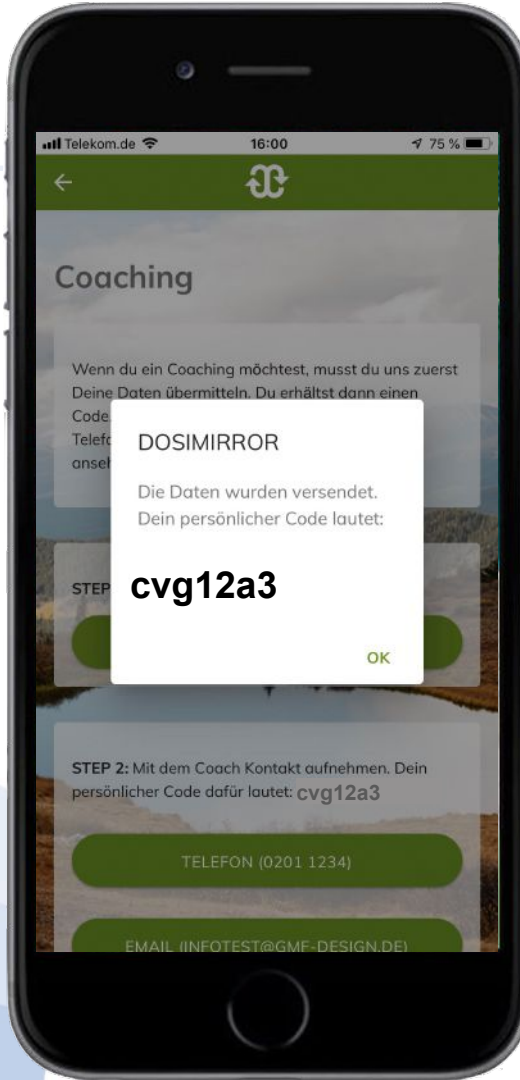


Coaching



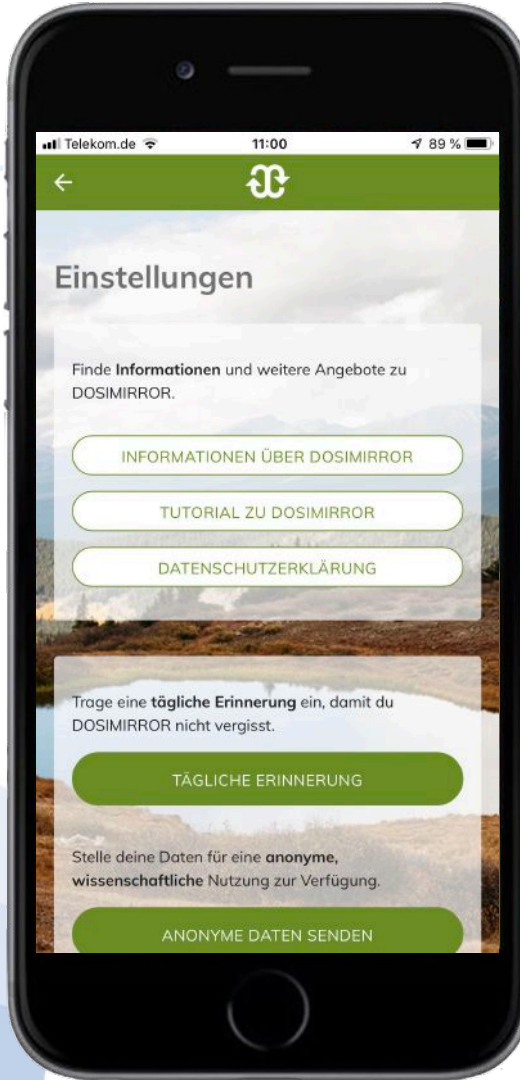


Coaching



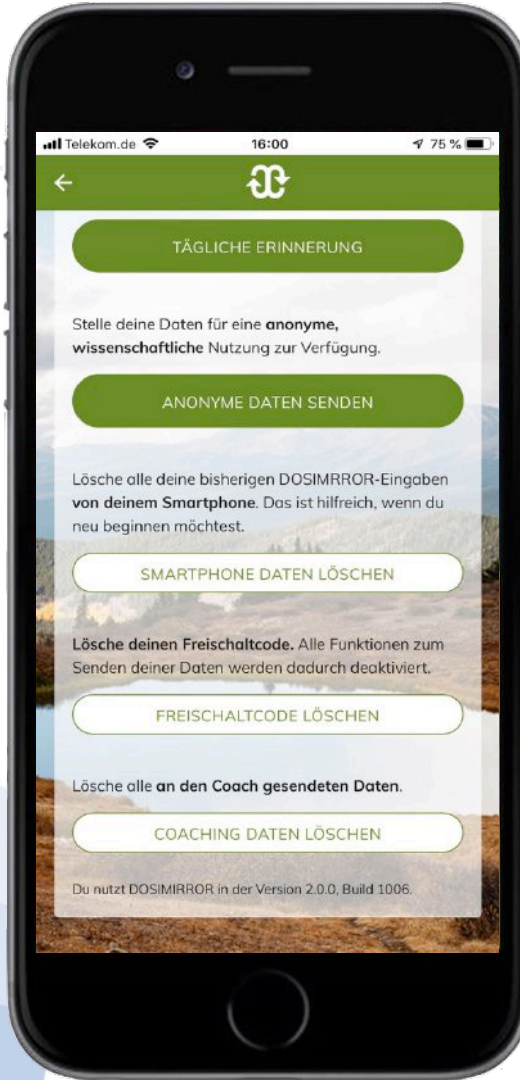


Einstellungen





Datenschutz



Erfahrungen aus der Praxis (1)

Datenschutz ist aktuell der zentrale Diskussionspunkt in der Praxis.

Immer wieder eine wichtige Frage: Ist die Eingabe Arbeits- oder Freizeit?

Betriebsräte sind an betrieblicher Auswertung interessierter als Geschäftsführungen.

Erfolgreiche Nutzung im Unternehmen braucht ein gemeinsames Ziel.

Der Erhebungszeitraum sollte eingegrenzt werden, danach müssen „Taten folgen“.

Erfahrungen aus der Praxis (2)

Trade-off zwischen Präzision und Motivation bestimmt Teilnahmequote.

Selbst einfache Auswertungen werden nicht immer verstanden.
Handlungshilfen werden selten benutzt.

Beschäftigte und Unternehmen benötigen eine Unterstützung zur Interpretation und zur Entwicklung von Handlungsoptionen.

Weitere Automatisierung, z.B. durch physiologische Stressmessung und Aufzeichnung von Arbeitszeit, -dichte, -bedingungen und -interaktionen?

Möglich, aber nein danke!

Warum kein KI beim Stressmonitoring mit DOSIMIRROR?

DOSIMIRROR soll dazu beitragen, dass Beschäftigte **lernen**,

- wie ihre individuellen Stressmuster aussehen,
- wie sie selbst ihre Arbeit belastungsoptimiert gestalten und
- wie sie mit Belastungen umgehen können.

DOSIMIRROR soll den Beschäftigten nicht diese Lernprozesse abnehmen, sondern sie fördern.

Daher wird DOSIMIRROR immer ein Blended-Learning-System aus Selbsterfahrung, organisiertem Lernen und Coaching bleiben!