



WorkWell – Ein kostenloses Training am Arbeitsplatz

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie ihr Potential am Arbeitsplatz nicht richtig ausgeschöpft haben? Erleben Sie eine Diskrepanz zwischen Ihren Aufgaben und Stärken? Sind Sie interessiert an einem Forschungsprojekt aus der Positiven Psychologie teilzunehmen?

Dann haben wir das perfekte Training für Sie! Unser **kostenloses** Trainingsprogramm hat zum Ziel, Ihr **Wohlbefinden am Arbeitsplatz** zu stärken. Es handelt sich um ein Forschungsprojekt, welches an der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie des Psychologischen Instituts der Universität Bern entwickelt wurde.

Was haben Sie davon?

- Forschungsergebnisse belegen **positive Auswirkungen** von Trainingsprogrammen, die dem Grundsatz der Positiven Psychologie folgen.
- Die **Positive Psychologie** setzt sich zum Ziel Menschen glücklicher zu machen, indem sie dabei unterstützt werden, positive Emotionen, Erfüllung sowie Sinn (im Leben) zu verstehen und aufzubauen.
- Mit unserem an den Arbeitsplatz angepassten Trainingsprogramm möchten wir herausfinden, ob Mitarbeitende in diesen Bereichen **unterstützt** werden können.
- Anhand des Trainings **lernen Sie sich selbst und Ihre Ressourcen besser kennen**, mit dem Ziel Ihr **Potential** bei der Arbeit besser **ausschöpfen** zu können.

Hinweis: Da es sich um ein neuentwickeltes Programm handelt, welches wissenschaftlich evaluiert wird, ist es möglich, dass keine Effekte gefunden werden.

Die Trainingsübungen können **bequem von zu Hause aus** am Computer durchgeführt werden. Die Trainingsphase dauert **sechs Wochen** und nimmt wöchentlich **ca. 30 - 60 Minuten** in Anspruch. Am Ende des Programms erhalten Sie auf Wunsch eine Rückmeldung zu Ihrem individuellen Trainingserfolg und zu den bearbeiteten Fragebogen.

Was müssen Sie tun?

Zu Beginn werden Sie gebeten sich für die Studie anzumelden und einen Fragebogen zu Ihren demographischen Daten, sowie eine kurze Standortbestimmung auszufüllen. Anschliessend startet die Trainingsphase, welche sechs Wochen dauert und wöchentlich ca. 30-60 Minuten in Anspruch nimmt. Sie werden während der Trainingsphase diverse Übungen durchführen, reflektieren und immer wieder kurze Fragebogen beantworten. Am Ende des Trainingsprogramms werden Sie gebeten an drei Nachbefragungen teilzunehmen. Eine findet eine Woche nach der letzten Trainingswoche statt, die beiden anderen finden jeweils einen bzw. drei Monate nach Trainingsabschluss statt. Sie werden per E-Mail über alle Befragungen und Trainingseinheiten informiert und erinnert.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt
- Besitzen gute deutsche Sprachkenntnisse
- Sie sind mindestens zu **40% berufstätig**
- Sie befinden sich momentan nicht in psychotherapeutischer Behandlung.

Das gesamte Training kann bequem **von zu Hause** aus an Ihrem Computer durchgeführt werden. Alle Daten werden dabei **vertraulich** behandelt. Nach Ihrer Registrierung wird Ihnen ein persönlicher Code zugeordnet, der keine Rückschlüsse auf Ihre Person zulässt. Sie können jederzeit von der Studie **zurücktreten** und das Trainingsprogramm abbrechen.

Falls wir Ihr Interesse an unserer Studie «Wohlbefinden am Arbeitsplatz» geweckt haben, können Sie unter **diesem [Link \(https://workwell.psy.unibe.ch/strengths\)](https://workwell.psy.unibe.ch/strengths) weitere Informationen finden und sich für das Training anmelden**. Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Forschung durch Ihre Teilnahme an dieser Studie unterstützen würden.

Besten Dank für Ihre Unterstützung!

Freundliche Grüsse
Ihr Forschungsteam

Projektleitung:
Dr. Dandan Pang
Institut für Psychologie
Universität Bern
Tel.: +41 31 631 4030
E-Mail: workwell@psy.unibe.ch