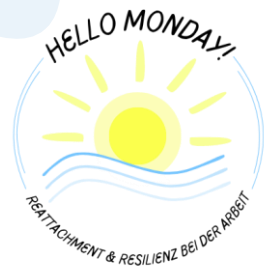


Hello Monday!

Helfen Sie mit, den Start in die Arbeitswoche zu erforschen!

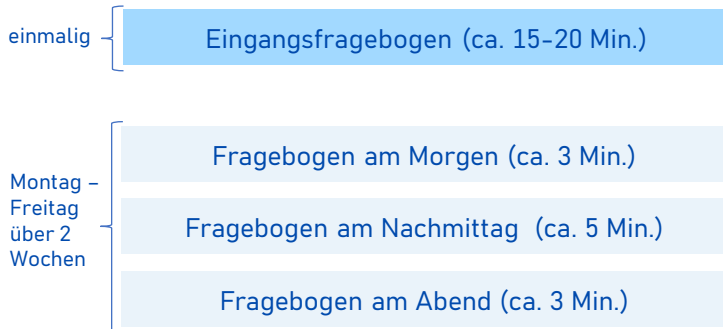
Arbeitspsychologische Studie zum Thema
Stressresilienz: TeilnehmerInnen gesucht



Ob „Montagsmuffel“, „Sonntagsblues“ oder „Motivationsmontag“ – wir alle kennen das, wenn der Übergang vom Wochenende in die Arbeitswoche eine echte Herausforderung sein kann. Aber was, wenn der **Start in die Woche** für Ihr Wohlbefinden und Ihre **Stressresilienz** viel relevanter ist als gedacht?

Was erwartet Sie?

- **Online-Studie** bequem per Smartphone oder Computer über zwei Arbeitswochen (Montag-Freitag)
- Sie leisten einen **wertvollen Beitrag** zur arbeitspsychologischen Resilienzforschung
- Auf Wunsch: Zusammenfassung der **Studienergebnisse**
- Freiwillige **Verlosung** am Ende der Erhebung: es werden 10 Wunschgutscheine im Wert von 50 Euro verlost
- Kurze individuelle Rückmeldung bezüglich des letzten Fragebogens



Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und wenn Sie die Studie teilen!

https://s2survey.net/hello_monday/

↑ Hier geht's zur Anmeldung!

Voraussetzung für die Teilnahme sind:

- Volljährigkeit
- Voll- oder Teilzeitbeschäftigung (mind. 20h pro Woche)
- Arbeitszeiten zwischen 5:30 Uhr und 19:30 Uhr (keine Nachschichten) und an mindestens vier Tagen in der Woche (inklusive Montag)

Oder einfach QR-Code scannen!



Interesse? Kontaktieren Sie uns!

Elisabeth Gerhards, M.Sc.

hellomonday@lir-mainz.de

Leibniz-Institut für Resilienzforschung