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 Dein Wohlbefinden und Deine **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

einmalig – Eingangsfragebogen (ca. 15-20 Min.)

Montag – Freitag über 2 Wochen:
- Fragebogen am Morgen (ca. 3 Min.)
- Fragebogen am Nachmittag (ca. 5 Min.)
- Fragebogen am Abend (ca. 3 Min.)

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

https://s2survey.net/hello_monday/

Hier geht's zur Anmeldung!

Oder einfach QR-Code scannen!

Voraussetzung für die Teilnahme sind:

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

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Interesse? Kontaktieren Sie uns!
Elisabeth Gerhards, M.Sc.
hellomonday@lir-mainz.de
Leibniz-Institut für Resilienzforschung