

„Achtsam durch den Tag: Wie Deine Emotionen und Gedanken Dich durch den Arbeitsalltag begleiten“

- Für unsere **Tagebuchstudie** suchen wir **berufstätige Teilnehmer*innen** in Voll- und Teilzeit.
- Die Tagebuchstudie erstreckt sich über **zehn Arbeitstage**.
- Höchste Sicherheitsstandards sowie die Anonymität Ihrer Daten sind gewährleistet.
- Die Teilnahme an der Tagebuchstudie kann via Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden

- Als kleines Dankeschön erhalten Sie für die ganzheitliche Teilnahme an unserer Studie auf Wunsch ein **individuelles Feedback** zu den folgenden Themen:
 - Psychisches Wohlbefinden
 - Stressoren am Arbeitsplatz
 - Persönliche Ressourcen

Schritt 1: Anmeldung

- Schicken Sie Ihre E-Mail Adresse an: radaca@wiwi.uni-wuppertal.de
- Über Ihre E-Mail-Adresse erhalten Sie alle Fragebögen.

Schritt 2: Teilnahme

- Sie beantworten einen Vorfragebogen (ca. 15-20 Minuten).
- Am Ende der Befragung geben Sie an, an welchen Arbeitstagen die Tagebuchstudie stattfinden soll.

Schritt 3: Tagebuchführung

- Pro Tag erhalten Sie vier Fragebögen:
 - Morgens: ca. 3 Minuten
 - Mittags: ca. 5 Minuten
 - Nachmittags: ca. 5 Minuten
 - Abends: ca. 5 Minuten

Schritt 4: Dankeschön

- Sie erhalten auf Wunsch ein individuelles Feedback.

Sie möchten teilnehmen und/ oder haben noch Fragen zur Studie? Dann wenden Sie sich bitte an: M.A. M.Sc. Elvira Radaca

✉ radaca@wiwi.uni-wuppertal.de

☎ 0202- 439-3945