



Digital Balance

Interventionsstudie zur aktiven Gestaltung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben.
Ein Projekt im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms 77 Digitale Transformation.

www.fhnw.ch/digital-balance

Digital Balance

Interventionsstudie zur aktiven Gestaltung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben

Moderne Informations- und Kommunikationstechnologien machen es möglich, praktisch überall und zu jeder Zeit zu arbeiten. Mit der Digitalisierung verschwimmen die Grenzen zwischen unserem Arbeits- und Privatleben zunehmend. Diese Entwicklung bietet Chancen für mehr Flexibilität im Alltag, birgt aber auch Risiken in Bezug auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit.

Organisationen brauchen daher Lösungen für einen sinnvollen Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien und eine klare Abgrenzung zwischen den beiden Lebensbereichen (engl. Boundary Management). Ziel dieses Projektes ist, Massnahmen zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben für Einzelpersonen, Führungskräfte und Teams zu entwickeln und evaluieren, die zur Förderung von Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen.

Dazu bieten wir folgende Interventionen für Organisationen an:

| Their Digital Balance:

E-Learning für Führungskräfte

| Our Digital Balance:

Workshop für Teams

