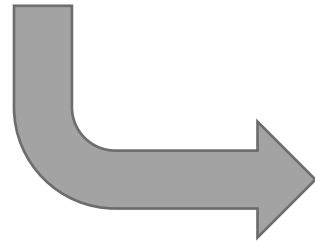


# Studie: Work-Life Balance im Kontext von Homeoffice

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) untersucht im Rahmen des Projektes „New Balance – Entwicklung einer gesunden Work-Life Balance“ die Themenbereiche *mobiles Arbeiten/Studieren, Wohlbefinden, Work-Life-Balance* und *selbstwahrgenommene Produktivität*.



- Ab März 2023 wird eine Studie durchgeführt, bei der die Datenerhebung mittels Smartphone und Bewegungssensor im Alltag von Proband:innen erfolgt. Die Studiendauer beläuft sich auf 5 Arbeitstage.
- Ziel der Studie ist es, Zusammenhänge zwischen mobilem Arbeiten/Studieren und Wohlbefinden, Work-Life Balance und selbstwahrgenommener Produktivität zu verstehen.

# Studie: Work-Life Balance im Kontext von Homeoffice

Über 5 Tage erhalten Sie mehrfach täglich kurze Fragen rund um die genannten Themenbereiche über ein bereitgestelltes Studiensmartphone.



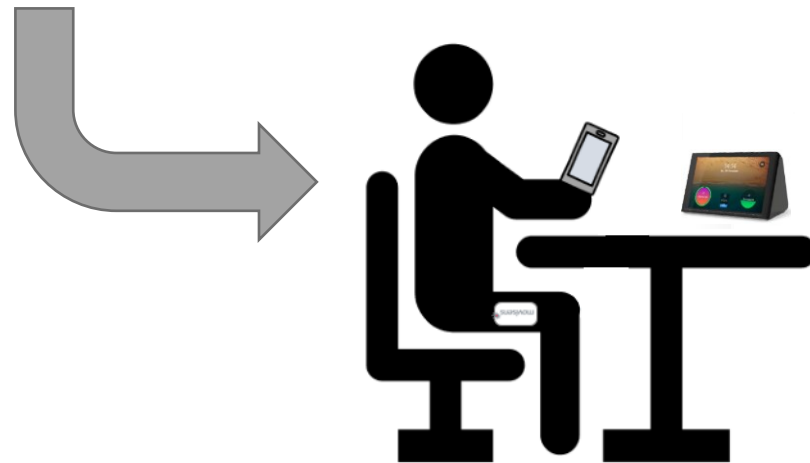
Außerdem tragen Sie einen Sensor zur Messung des Bewegungsverhaltens. Der Sensor wird mittels Tape an Ihrem Oberschenkel befestigt und sollte Sie in Ihrem Alltag nicht einschränken.



Größe des Sensors: 6,2 cm x 3,8 cm x 1,2cm  
Gewicht des Sensors: 25 g

# Studie: Work-Life Balance im Kontext von Homeoffice

Optional haben Sie die Möglichkeit, weitere 5 Arbeitstage an der Studie teilzunehmen. In dieser Zeit erhalten sie zusätzlich einen intelligenten Sitzassistenten ISA der Firma [DeepCare](#), den Sie auf Ihrem Schreibtisch platzieren. Auf Basis Ihres Bewegungs- und Sitzverhaltens sendet Ihnen ISA ein KI-basiertes Feedback und entsprechende Empfehlung zur Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag. Sie entscheiden jederzeit selbstständig, ob Sie den vorgeschlagenen Empfehlungen folgen wollen.



# Kontakt

- Svenja Sers
- Institut für Sport und Sportwissenschaft
- E-Mail: [gesundheitsmanagement@ifss.kit.edu](mailto:gesundheitsmanagement@ifss.kit.edu)

Weitere Informationen zum Projekt: <https://www.ifss.kit.edu/bgm/88.php>