



swoliba

... und Ihre **smarte**
Work-Life-Balance trotz **allen**
Widerständen.

Mit der Smartphone-App **swoliba** haben Sie ein ideales Tool an der Hand, um Ihre Arbeit – auch im Homeoffice – zu meistern und dabei Ihre Erholung nicht zu vergessen.

Melden Sie sich jetzt zur **exklusiven swoliba-Testphase** an!

Ziel dieser App ist es, Sie mit wissenschaftlich fundierten Übungen dabei zu unterstützen, übermäßige Erschöpfungszustände abzuwenden und eine positive Grundstimmung aufzubauen.

Dabei können Sie **selbstständig** aus verschiedenen Übungen auswählen, die Sie in Ihren Alltag integrieren. Mit der **Regelmäßigkeit** der Durchführung der Übungen steht und fällt der Erfolg dieses Programms zur Stärkung Ihrer Work-Life-Balance.



IHRE STUDIEN-TEILNAHME ZAHLT SICH AUS!

Sie erhalten:

- einen **kostenlosen** Zugang zur swoliba-App
- einen Überblick über Ihr **Erholungs- und Erschöpfungserleben** während Ihrer Teilnahme
- einen Überblick, wie sich Ihre **Werte im Vergleich** zu anderen Teilnehmer_innen durchschnittlich entwickelt haben
- **bis zu 35 Euro** für das Ausfüllen der Fragebögen

VORBEREITUNG:

(bei Erfüllen der Teilnahmevoraussetzungen)

ANMELDUNG:

- Ausfüllen des Basis-Fragebogens

- Erhalt des exklusiven App-Zugangs
- persönliches Telefonat

TESTPHASE:

- exklusiver Zugang zu Übungen
- Ausfüllen eines Fragebogens nach 2 und 4 Wochen

NACHBEREITUNG:

(weiterhin kostenfreie Nutzung + Extra-Übungen!)

- Fragebogen nach 6 und 12 Wochen

ANMELDUNG

... hier können Sie sich für die **exklusive 4-wöchige Testphase** anmelden!



<https://ww3.unipark.de/uc/anmeldungswoliba/>

KONTAKT

Für Fragen und Anregungen erreichen Sie uns unter:

flexiblesarbeiten@tuwien.ac.at

Institut für Managementwissenschaften
Arbeitswissenschaft und Organisation
Technische Universität Wien
+43-1-58801-33070 (Mo-Fr, 9.00-12.00)

Weitere Informationen finden Sie unter:
https://www.imw.tuwien.ac.at/aw/research/new_ways_of_working/

AK NIEDER
ÖSTERREICH

AK extra

TU
WIEN

imw



Die App swoliba wurde von einem Forschungsteam der TU Wien entwickelt und von der Arbeiterkammer Niederösterreich im Rahmen des Projektfonds Arbeit 4.0 gefördert.