

Zielgruppe: Beratende von KMU

# Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR

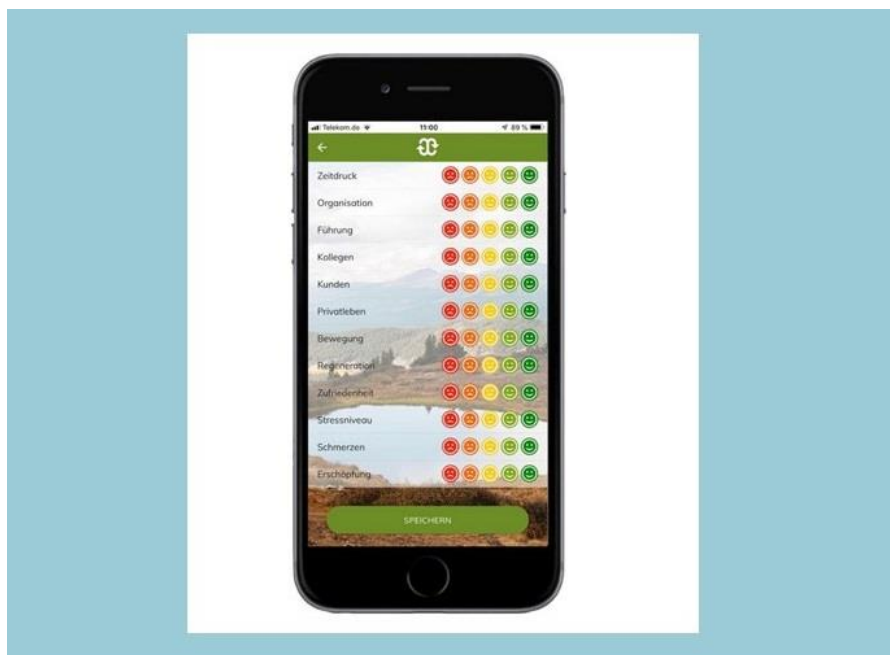


THEMEN: BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • STRESS  
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL



## KURZBESCHREIBUNG

Mit der Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR können Beratende ihren eigenen Stresslevel schnell testen und auswerten. Sie können die APP auch für ihre Beratung nutzen. Die APP ist ein einfach zu handhabendes System zur individuellen Verfolgung gesundheitsrelevanter Daten. Das System berechnet, wie die Belastungen, das Stressempfinden und eventuelle Beschwerden zusammenhängen.



Eingabeseite der DOSIMIRROR-APP ©DAA GmbH

## Was ist die Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR?

Die **DOSIMIRROR-APP** ist ein Selbstbeobachtungsprogramm, mit dem Beratende und ihre Kunden auf jedem Smartphone ihren individuellen Beanspruchungslevel ermitteln können. Berücksichtigt werden Belastungen bei der Arbeit ebenso wie im Privatleben.

Ermittelt werden beispielsweise Fragen wie: War der Zeitdruck hoch oder niedrig? Wie war heute die Arbeit organisiert? Wie lief es heute mit den Führungskräften? Die Bewertungen erfolgen ganz einfach mit einem Klick.

Abgefragt werden folgende Bereiche:

- Zeitdruck, Organisation, Führung, Kollegen, Kunden (als potenzielle Belastungsfaktoren der Arbeit)

- Privatleben, Bewegung, Regeneration als Ausgleichsfaktoren (sogenannte Ressourcen)
- Stressempfinden, Zufriedenheit, Schmerzen, Erschöpfung als resultierende Faktoren (Empfinden und Gesundheitsfolgen)

Diese Themen der APP werden täglich abgefragt. Die Eingabe dauert weniger als eine Minute. Die Daten werden zwei Wochen lang gesammelt. Auf Knopfdruck können die Nutzenden über die DOSIMIRROR-APP alle vorhandenen Daten auswerten. Das System berechnet, welche Zusammenhänge es zwischen den Belastungen, dem Stressempfinden und möglichen Beschwerden gibt. So kann man nachschauen, was genau negativen Stress bereitet oder was zufrieden macht.

DOSIMIRROR ist zunächst einmal eine APP für die individuelle Anwendung. Es ist aber auch möglich, sie auf betrieblicher Ebene, z. B. als Teil des Gesundheitsmanagements, einzusetzen.

Der Datenschutz ist gewährleistet, da alle Daten nur lokal auf dem Smartphone gespeichert werden und nicht in einer Datenbank auf einem Server. Daher sind weder eine Anmeldung noch irgendwelche persönlichen Daten notwendig.

Der Anbieter der kostenfreien APP, die DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH, unterstützt Betriebe bei der Auswertung durch kostenpflichtiges Coaching und Weiterbildung (speziell entwickeltes Beratungsangebot SCOUT).

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Zielgruppe: Beratende von KMU

# Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR



THEMEN: BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • STRESS  
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL

## Welchen Mehrwert hat die DOSIMIRROR-APP für Beratende?

Beratende können ihre eigenes Belastungslevel mit der Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR überprüfen und mögliche Ursachen identifizieren.

Die Beratenden können die Stressmonitoring-APP aber auch bei ihren Kundenbetrieben einsetzen, um zu erfahren wie Führungskräfte oder Beschäftigte sich beansprucht fühlen und um mögliche Ursachen zu ermitteln.

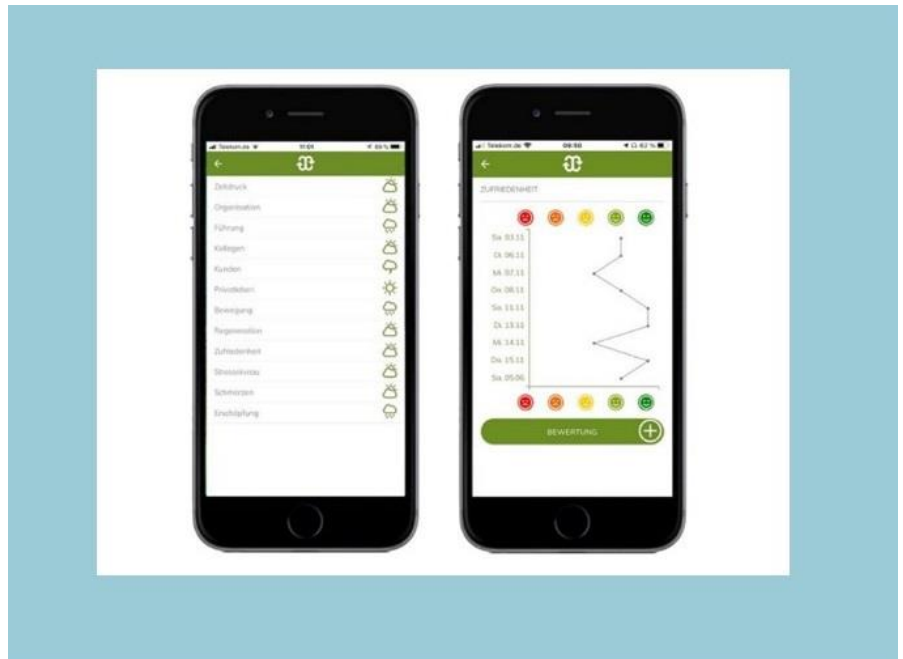
Die DOSIMIRROR-APP kann von Beratenden auch für den gesamten Kundenbetrieb genutzt werden, um das Belastungslevel und seine Ursachen zu ermitteln.

## Wie können Beratende die DOSIMIRROR-APP nutzen?

Beratende können die DOSIMIRROR-APP selbst nutzen. Die rund eine Minute Zeitaufwand täglich führt zu interessanten Erkenntnissen über die eigene Belastungssituation – im Positiven wie im Negativen.

Beratende können die APP aber auch in ihrer Beratung in den Kundenbetrieben nutzen – sowohl bei einzelnen Führungskräften als auch bei Beschäftigten. Die Beratenden können die Ergebnisse gemeinsam mit den betroffenen Personen besprechen und auswerten und überlegen, wie eventuelle Belastungssituationen besser bewältigt werden können.

Und schließlich können die Beratenden die APP auch im Kundenbetrieb insgesamt einsetzen, um das Ge-



Bewertungsseite der DOSIMIRROR-APP © DAA GmbH

sundheitsmanagement oder Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anzugehen oder zu verbessern. In Betrieben mit einem Betriebsrat sollte dann auch dieser hinzugezogen werden. Bei der Nutzung der DOSIMIRROR-APP für den gesamten Betrieb sollte mit dem Anbieter der APP, der DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH, kooperiert werden.



### ZUGANG

Die **DOSIMIRROR-APP** steht kostenfrei online zur Verfügung.



## Wer hat die DOSIMIRROR-APP erarbeitet?

Die DOSIMIRROR-APP wurde im Verbundprojekt "BalanceGuard – Entwicklung und Erprobung eines Assistenzsystems für ganzheitliches Beanspruchungsmonitoring und gesunde Arbeit" entwickelt, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde (Ende 2019). Projektpartner waren die DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH, die gaus gmbh medien bildung politikberatung, Manpower GmbH & Co. KG Personaldienstleistungen, das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Caritasverband Hannover e. V.. Angeboten wird die DOSIMIRROR-APP aktuell von der DAA.