

Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR

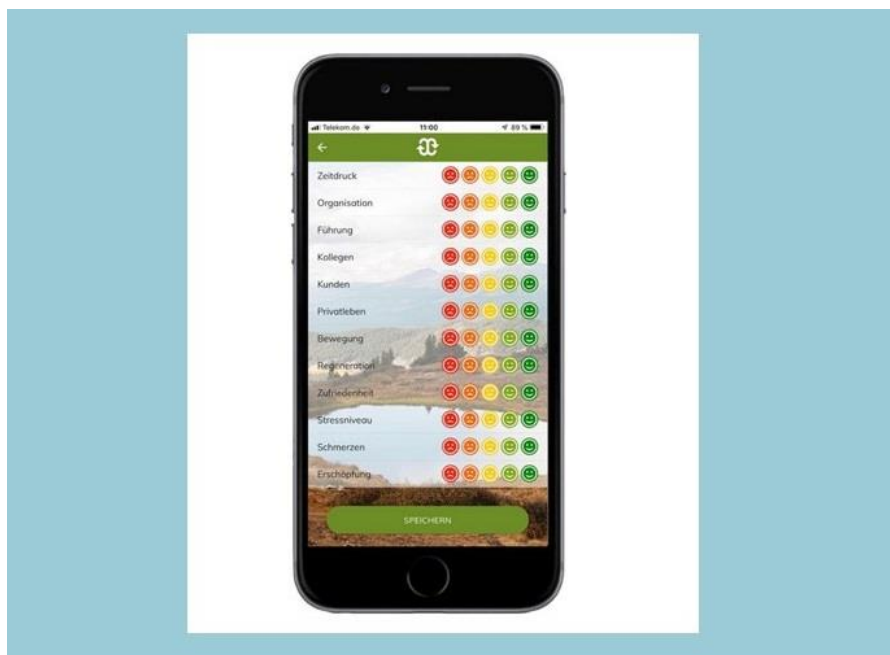


THEMEN: BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • STRESS
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL



KURZBESCHREIBUNG

Mit der Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR können Führungskräfte und Beschäftigte ihr Stresslevel schnell testen und auswerten. Es ist ein einfach zu handhabendes System zur individuellen Verfolgung gesundheitsrelevanter Daten. In der APP wird 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 Führungskräfte und Beschäftigte auf jedem Smartphone ihr individuelles Beanspruchungslevel ermitteln können. Berücksichtigt werden Belastungen bei der Arbeit sowie 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 drei Bereiche:

1. Zeitdruck, Organisation, Führung, Kolleginnen und Kollegen sowie Kunden (als potenzielle Belastungsfaktoren der Arbeit)

2. Privatleben, Bewegung, Regeneration als Ausgleichsfaktoren (sogenannte Ressourcen)
3. 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 kann der Nutzer über die DOSIMIRROR-APP alle vorhandenen Daten auswerten. Das System berechnet, welche Zusammenhänge es zwischen den Belastungen, dem Stressempfinden und möglichen Beschwerden gibt. So wird sichtbar, 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: Führungskräfte 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 Führungskräfte?

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

Führungskräfte können die Stressmonitoring-APP aber auch ihren Beschäftigten empfehlen, um erfahren wie diese sich beansprucht fühlen und um mögliche Ursachen zu erfahren.

Die DOSIMIRROR-APP kann auch für den gesamten Betrieb genutzt werden, um den Belastungslevel und seine Ursachen zu ermitteln. In diesem Fall empfiehlt es sich, von kompetenten Beratenden oder Coaches unterstützen zu lassen.

Wie können Führungskräfte die DOSIMIRROR-APP nutzen?

Führungskräfte 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.

Führungskräfte können die APP aber auch ihren Beschäftigten empfehlen und ihnen anbieten, die Ergebnisse



Bewertungsseite der DOSIMIRROR-APP © DAA GmbH

gemeinsam zu besprechen und auszuwerten und zu überlegen, wie eventuelle Belastungssituationen besser bewältigt werden können.

Und schließlich kann die APP auch im gesamten Betrieb eingesetzt werden, um das Gesundheitsmanagement oder Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu planen. In diesem Fall empfiehlt es sich allerdings einen Beratenden oder einen Coach hinzuzuziehen. In Betrieben mit einem Betriebsrat sollte dann auch dieser hinzugezogen werden.

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.



ZUGANG

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

