



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Fakultät für Lebenswissenschaften
Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie
Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

*Erholen lernen für Dich und
die Wissenschaft?*



*Masterarbeit zum Thema
Erholung von Arbeitsstress*

**Bitte um
Studienteilnahme**

Idee

- Aufbau von Erholungsgewohnheiten zur
- → leichten Erholung von Arbeitsstress
- → Erholung auch in belastenden Phasen

Aufwand

- 4x Fragebogen á 20-30 Minuten
- bewusste Feierabenderholung über 2 Arbeitswochen

Teilnahmebedingung

- Regelmäßige Arbeitszeiten

Gewinn

- Leichter abschalten, erholen lernen
- Unterstützung meines Studienabschlusses, wichtiger Beitrag zur Erholungsforschung
- Bodylotion (Giorgio Armani) pour femme/
Kulturtasche (Hugo Boss) pour homme
für alle Teilnehmenden



Teilnahmelink:

https://bit.ly/Erholung_Mallach

Noch Fragen? Gerne direkt an mich oder meinen Betreuer wenden.

B.Sc. Yannick Mallach (Ich)

E y.mallach@studserv.uni-leipzig.de

M.Sc. Richard Janzen (Betreuer)

E richard.janzen@uni-leipzig.de