

## **СТАРТ НА СЪВМЕСТНОТО ПРОУЧВАНЕ ПО ПРОЕКТ „Иновативни практики за моделиране на работния процес“ От днес стартира съвместното ни проучване с партньорите от Католическия университет в Льовен.**

От днес стартира съвместното ни проучване с партньорите от Католическия университет в Льовен. Целта му е да изследва връзката между качеството на съня и енергийните модели на индивида, като оцени как енергийните нива влияят върху качеството и ефективността на работните процеси. Проучването ще се осъществи чрез въпросници за самооценка, попълвани от участниците в продължение на 8 дни, комбинирани с обективни данни от активити тракъри, които те ще носят за времето на изследването.

Методологията е разработена от екип изследователи на Католическия университет в Льовен. Изследванията се изпълняват паралелно и са идентични за респондентите от Белгия, България и Финландия.

Как протича проучването?

В началото на седмицата всеки участник получава общ въпросник и своя активити тракър – за целите на проучването ползваме ФитБит Флекс 2. В петък изпращаме указания за ползване на тракъра и кратки инструкции какво ще се случва през следващата седмица.

Въпросниците се получават чрез линк, изпратен като кратко съобщение на мобилния телефон. Събота и неделя се попълват по един сутрешен и един вечерен въпросник, всеки от които отнема не повече от 1 минута. В дните от следващата работна седмица – от понеделник до петък, в допълнение към сутрешното и вечерното проучване, на всеки час участниците отговарят на 5 въпроса – как оценявате енергийното си ниво в момента по скала от 0 до 100; изпълнявате ли творческа дейност в момента; това, което правите в момента свързано ли е или не с работата ви; ако да – какво точно изпълнявате – избира се тип дейност; самооценка как се представяте на работа в момента на попълване на въпросника, също по скала от 0 до 100.

Участието завършва с попълване на финален въпросник за оценка на изминалата седмица. Паралелно с това, участниците носят активити тракърите, като за целите на проучването се ползват само данните, свързани с качеството на съня. Всички данни са анонимизирани и се пазят при стриктна конфиденциалност – и

двете организации спазваме много строг Етичен кодекс! След приключване на участието, данните се изтриват! Всеки участник получава персонален доклад, от който може да научи много за енергийните си модели и ритъма на съня си.

Ако искате да научите повече - свържете се с нас! Ако желаете да се включите, не се колебайте да ни се обадите!

Контакти: [carve@idein.eu](mailto:carve@idein.eu) или 082/ 831183.