

GfA Frühjahrskongress 2022, Magdeburg:
Technologie und Bildung in hybriden Arbeitswelten

Arbeitszeit flexibel und gesundheitsgerecht gestalten mit Strategien der Zeitkompetenz

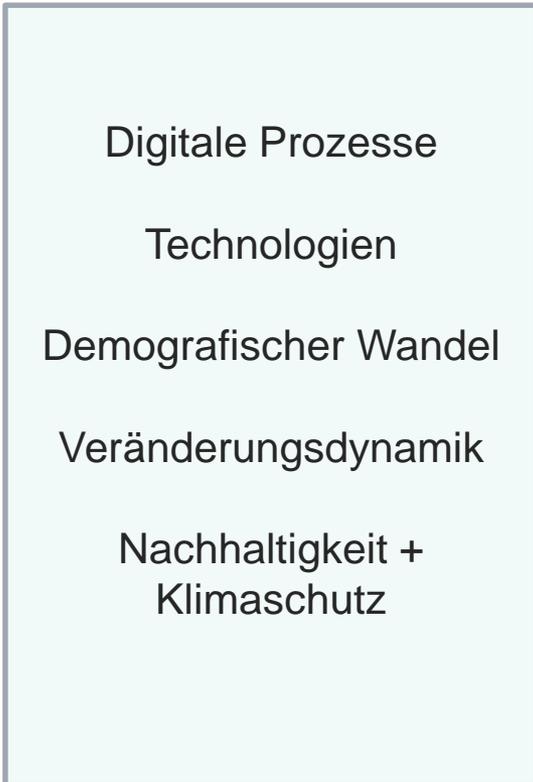
Prof. Dr. Ulrike Hellert

- Rolle der Gesundheit und moderne hochflexible Arbeitswelt
- Varianten und Instrumente der Arbeitszeitgestaltung
- Zeit- und ortsunabhängig arbeiten: Beispiel Homeoffice
- Strategien der Zeitkompetenz aus vLead
- Fazit: Gestaltungsempfehlungen für eine gesundheitsgerechte flexible Arbeitszeit

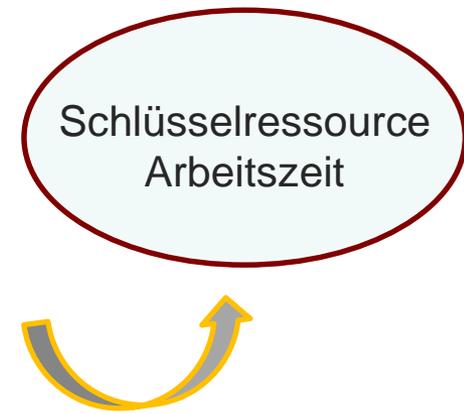
„Gesundheit muss vom
Organismus
ständig hergestellt werden.“

Ivars Udris (2006)

Megatrends



Auswirkungen



Dauer der Arbeitszeit

- Vollzeit
- Teilzeit
- Plus-/Minusstunden

Lage und Verteilung der Arbeitszeit

- Schichtsysteme
- Versetzte Arbeitszeiten
- Funktionszeiten
- Wahlarbeitszeit
- Vertrauensarbeitszeit
- Jahresarbeitszeit

Arbeitsort

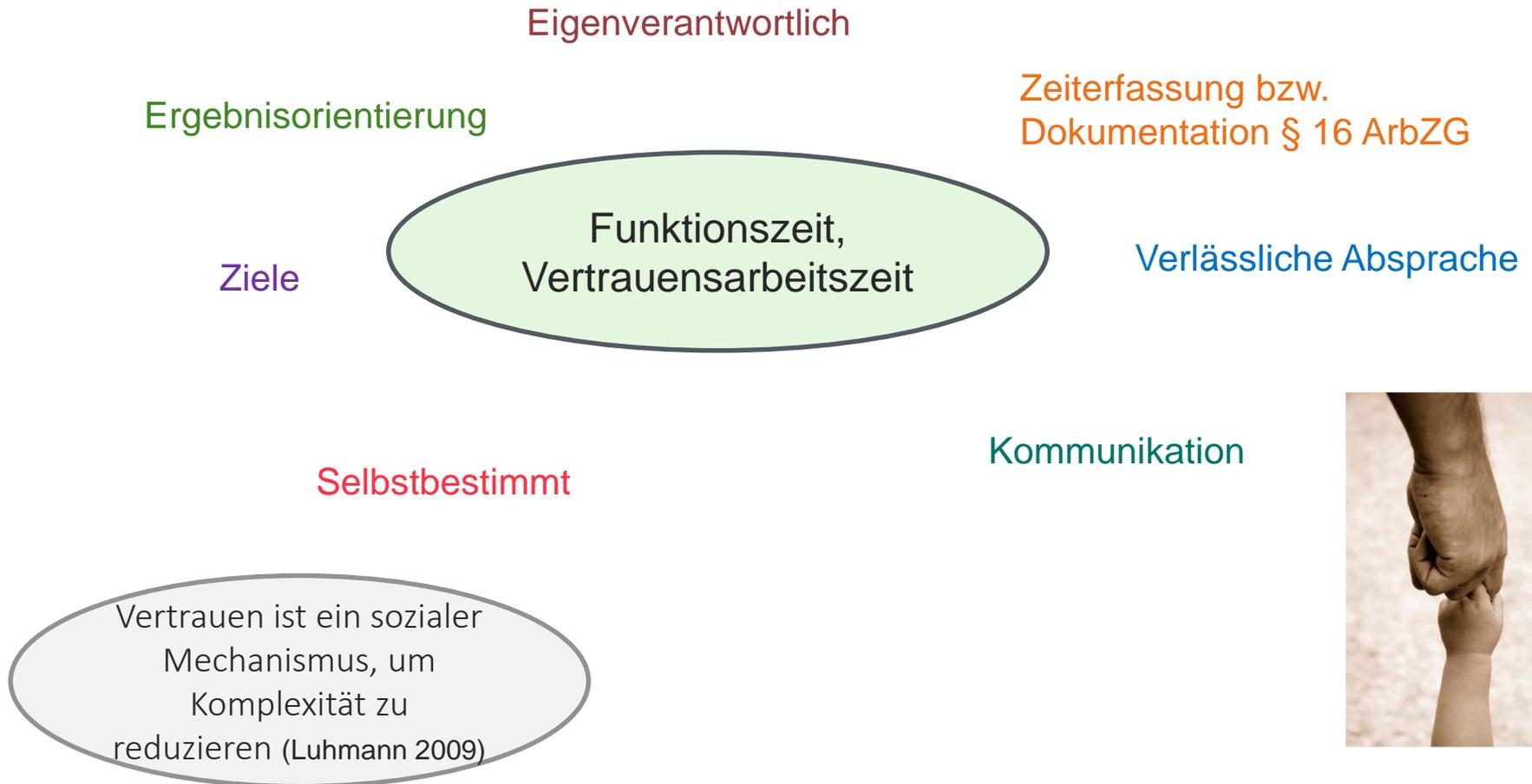
- Im Unternehmen
- Homeoffice
- Außendienst

Verwaltung von Arbeitszeit

- Jahresarbeitszeitkonto/
Kurzzeitkonto
- Langzeitkonto/
Lebensarbeitszeitkonto

Quelle: iap – Institut für Arbeit & Personal 2021

Rechtlichen Grundlagen: Arbeitszeitgesetz, Tarifvertrag, Betriebsvereinbarung, Arbeitsvertrag



Faktoren, die individuelle und organisationale Ressourcen stärken können:

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| 1. Einhaltung rechtlicher Grundlagen | → | Arbeits- und Gesundheitsschutz |
| 2. Selbstbestimmte Verteilung | → | Individuelle Ressourcen |
| 3. Partizipative Zielvereinbarung + Feedback | → | Motivation und Bedürfnisse |
| 4. Regeln zur (Nicht)-Erreichbarkeit | → | Planbarkeit und Kontrolle |
| 5. Schutz vor Überlast | → | Erholungsfähigkeit |
| 6. Wertschätzende Kommunikation | → | Orientierung und Selbstwertgefühl |



Ergonomische Arbeitsplatzausstattung



Datenschutz



Kommunikationsregeln



Zielvereinbarung



Life Kohärenz



Vertrauenskultur



Zeitkompetenz

Zeitkompetenz ist eine Handlungsfähigkeit:

- selbstorganisiert Zeit verwenden und gestalten
- kreative Ansätze finden
- Ziele erreichen oder Lösungen entwickeln.

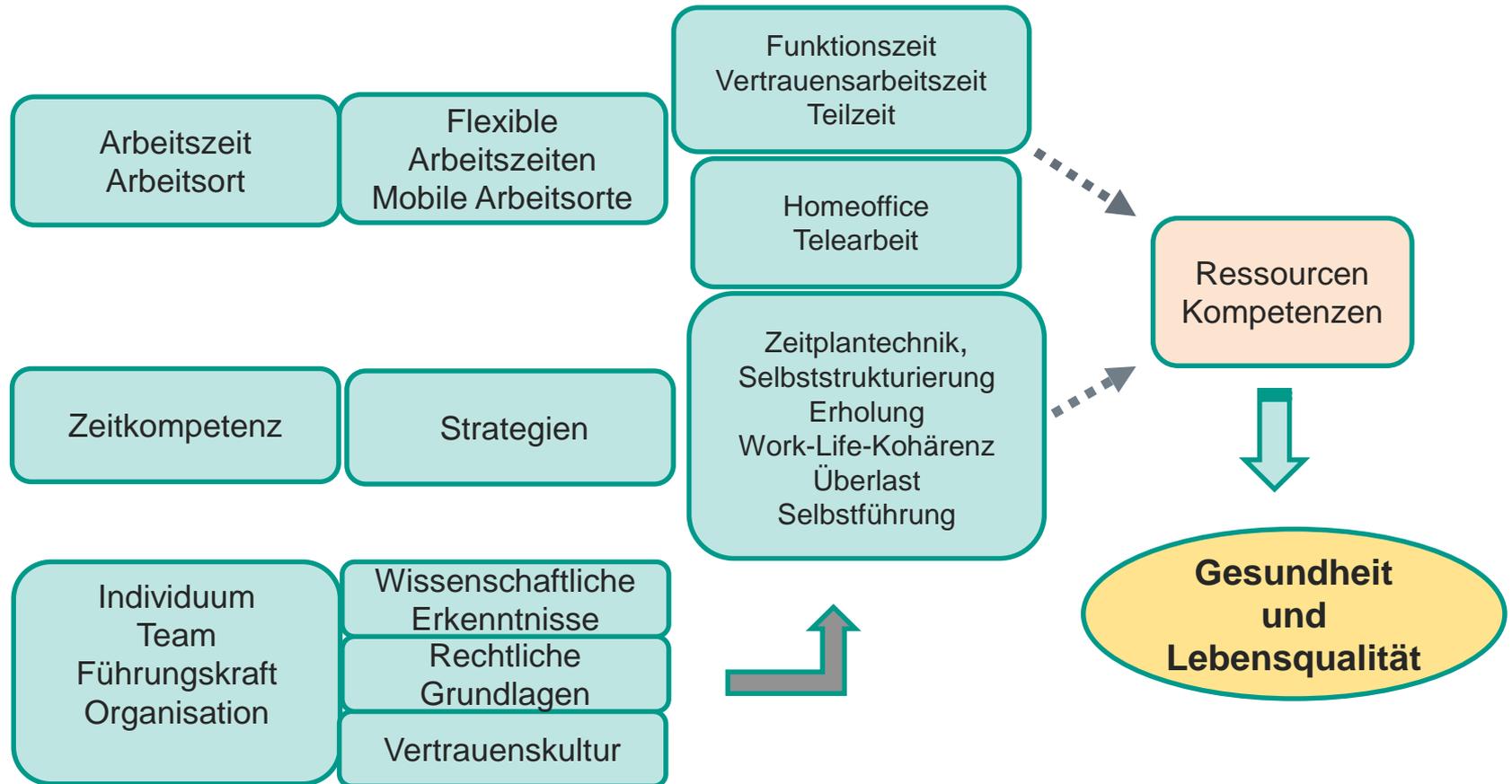
- Persönliche Zeitrhythmen (z. B. Chronotyp)
- Zeitpsychologie (emotional, kognitiv, aktional)
- Kulturelle und soziale Muster (Rituale)
- Zeitstrategien (z. B.: To do's)
- Zeitempathie (z. B. Zeitbedarfe meiner Kollegin)



Kairos - Gott des günstigen Augenblicks und der Muße



„Modelle ressourcenorientierter und effektiver Führung digitaler Projekt- und Teamarbeit (vLead)“



- Geschäftsführerin Moderne Arbeitszeiten
- Hochschullehrerin an der FOM Hochschule in Nürnberg
- Gründungsdirektorin des iap - Institut für Arbeit & Personal der FOM Hochschule

Prof. Dr. Ulrike Hellert
iap - Institut für Arbeit & Personal
FOM Hochschule

ulrike.hellert@fom.de
www.hellert.de

Literaturauswahl

Hellert, U. (2022) Arbeitszeitmodelle der Zukunft. 3. Auflage. Freiburg: Haufe

Hellert, U. (2021) Arbeitszeiten flexibel und gesundheitsgerecht gestalten. In: Badura, B. et al. (Hrsg.), Fehlzeitenreport 2021, Springer, S. 265-277

Mander R, Hellert U, Antoni C (2021) Selbstführungsstrategien zur Bewältigung von Flexibilitätsanforderungen digitaler Arbeit mit hohem Zeit- Orts- und Handlungsspielraum – eine qualitative Studie. GIO Springer 2366-6145

Vielen Dank!

GfA Frühjahrskongress 2022 in Magdeburg

**Arbeitszeit flexibel und gesundheitsgerecht
gestalten mit Strategien der Zeitkompetenz**

Prof. Dr. Ulrike Hellert