



## Wirksamkeitsstudie zum «wecoach»: digital unterstützte Teamentwicklung

Erleben Sie das Trendthema Arbeit 4.0 und setzen Sie eine **digital unterstützte Teamentwicklung** um!

Die Universität Zürich forscht zum **wecoach**, einem **digitalen Coach für Führungskräfte zur Teamentwicklung**. Gemeinsam mit dem Spin-Off «CH Solutions», der ETH Zürich/Uni St. Gallen, der Schweizer Kader Organisation, dem UniversitätsSpital Zürich und Führungskräften weiterer Betriebe wurde der **wecoach** entwickelt und getestet. Sie können den **wecoach** unter [www.wecoach.ch](http://www.wecoach.ch) kennen lernen.

Wir führen eine vom Schweizer Nationalfonds finanzierte Studie zur **Wirksamkeit des wecoach** durch. Sie können das Tool zum reduzierten Studienpreis von 850 CHF statt 1'190 CHF pro Team anwenden.

**Start bis Ende 2018 möglich**

The screenshot displays the wecoach website interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Kennenlernen', 'Schritte des wecoach', 'Sessions des wecoach', and 'Input und Impact'. The main content area features a flowchart titled 'Vom Input zum Impact' with the following stages:

- Ihr Investment** (represented by a lightbulb icon):
  - Zeit: 1-2 Tage wecoach, 1-2 Tage Workshop, Geld: siehe Preisliste
- Ihre Aktivitäten**:
  - Lesen + Üben
  - Teambefragung durchführen
  - Workshop durchführen
  - Feedback des Teams einholen
- Ihr Output**:
  - Vision der Arbeitssituation
  - Konkrete Ziele
  - Priorisierte Themenfelder
  - Liste mit konkreten Massnahmen
- Wirkung im Team**:
  - Hohes Engagement, reduzierter Stress
  - Mehr Arbeitsressourcen als Belastungen
  - Gutes Teamklima
- Langfristiger Effekt**:
  - Konstante Leistung
  - Gute Gesundheit
  - Geringe Absenzen

The flowchart uses arrows to show the progression from investment to activities, then to output, which leads to team impact, and finally to long-term effects. The website footer includes copyright information for CH Solutions GmbH and links for 'Über uns', 'Impressum', 'Datenschutz', and 'Kontakt'.

Gute Arbeitsbedingungen und ein motivierendes Teamklima reduzieren nicht nur den Stress, sondern fördern auch das Engagement und die Innovationskraft der Mitarbeitenden. Dies gewinnt gerade in Zeiten der Digitalisierung noch stärker an Bedeutung. Auf der **vertrauten Teamebene** kann man **im Dialog die Arbeitsbedingungen verbessern** und **gemeinsam die Arbeit der Zukunft gestalten**. Wir wissen, dass solche Ansätze mit dem Team wirksam sind – digital unterstützt wurde dies bisher aber noch nie untersucht.

Der **wecoach** zielt darauf ab, **die Arbeitsbelastungen und -ressourcen in Balance** zu bringen. Der **wecoach** coacht Führungskräfte durch einen automatisierten Chat. Er vermittelt zuerst Fachwissen und gibt Aufgaben, um die Teamentwicklung zu üben. Anschliessend unterstützt der **wecoach** die Teamentwicklung durch Befragungen, Planungstools, Moderationsleitfäden und Überprüfung von Prozess und Ergebnis.

Wir **testen** den **wecoach** nun in Kombination mit individuellen Übungen zu Stress und Achtsamkeit. Die Teams werden zu Beginn zufällig einer Studiengruppe zugeteilt. Gruppe 1 führt zuerst den **wecoach** durch (6 Monate) und danach die individuellen Übungen (3 Monate). Die Gruppe 2 führt dies in umgekehrter Reihenfolge durch.



**Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrem Team an unserer Studie teilnehmen.**

Prof. Dr. Georg Bauer & Dr. Rebecca Brauchli, Center of Salutogenesis, Universität Zürich.

Kontakt: rebecca.brauchli@uzh.ch / 044 634 49 72

# Detaillierter Studienablauf

## **(1) E-Mail + Studienvertrag**

Sie geben Sie uns Ihre E-Mail und eine Rechnungsadresse an, damit wir Ihren Zugang zum wecoach freischalten können. Sie senden uns gleichzeitig den datierten und bestätigten Studienvertrag zurück. Danach erhalten Sie mit der Bestätigungsemail ein Passwort, das Sie später in Ihrem Konto anpassen können.

## **(2) Einstieg + Training**

Sie loggen sich in den wecoach ein und durchlaufen die Schritte Einstieg und Training. Sie erledigen dies innerhalb von max. vier Wochen. Sie befolgen die Anweisungen im wecoach und füllen die bereitgestellten Fragen und Formulare aus.

## **(3) Erste Team-Befragung**

Sie führen danach den Schritt Team-Befragung durch. Die Befragung dauert etwa 15 Minuten. In max. vier Wochen sollten Sie diesen Schritt erledigt haben, je nachdem wann das Zeitfenster für die Befragung passt.

## **(4) Team-Workshop + Controlling**

Sie planen im nächsten Schritt den Team-Workshop und führen ihn durch. Dies sollte wiederum in etwa vier Wochen erledigt sein, je nachdem wie es das Tagesgeschäft erlaubt. Nach dem Workshop machen Sie die kurze Controlling-Session. Die nächsten drei Monate nutzen Sie dann, um die erarbeiteten Massnahmen umzusetzen.

## **(5) Wirkungsumfrage**

Etwa zwei bis drei Monate nach dem Workshop ist es Zeit für eine kurze Wirkungsumfrage (Schritt Wirkung). Je nach Ergebnis überprüfen Sie mit dem Team den Umsetzungsstand der Massnahmen.

## **(6) Zweite Team-Befragung**

Etwa einen Monat nach der Wirkungsumfrage führen Sie die zweite Team-Befragung durch, indem Sie wieder in den Schritt Team-Befragung einsteigen.

## **(7) Persönliche Übungen zu Stress + Achtsamkeit**

Sobald Sie die zweite Team-Befragung abgeschlossen haben, senden wir Ihnen eine kurze Trainings-Anleitung für Ihr Team. Diese enthält individuelle Übungen zu Achtsamkeit und Stress bei der Arbeit. Sie setzen zudem weiterhin mit Ihrem Team die Massnahmen aus dem Workshop um. Bei Bedarf können Sie auch den Team-Workshop wiederholen, zum Beispiel in Form einer kurzen Auffrischung.

## **(8) Dritte Team-Befragung**

Etwa sechs Monate nach der zweiten Team-Befragung führen Sie die dritte und letzte Team-Befragung durch. Damit sind Sie am Ende der Studie angekommen – aber vielleicht noch nicht am Ende des wecoach?

**Sämtliche Materialien inkl. der Workshopseite sind weiterhin für Sie verfügbar. Und als Dank für Ihre Teilnahme haben Sie eine vierte Team-Befragung zu Gute.**