

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE PRELIMINARE

		Domande	Risposte	
		Capita frequentemente di avere un eccessivo allungamento dell'orario di lavoro?	si	no
		Quando capita è previsto preventivamente?	si	no
		Quando capita è giustificato?	si	no
		Vivi con ansia il tuo lavoro?	A volte	
			mai	
			sempre	
			In casi molto particolari	
		Nella struttura organizzativa sono chiari i ruoli e le responsabilità?	si	no
			Dovrebbero essere chiariti meglio	
		Nel tuo lavoro ti sono capitati eventi che ti abbiano coinvolto con una intensa partecipazione emotiva?	si	no
		Le richieste che ti vengono fatte sul lavoro sono commisurate alle tue capacità?	si	no
		Le richieste che ti vengono fatte sul lavoro sono commisurate alle risorse che hai a disposizione?	si	no
		Le richieste che ti vengono fatte sul lavoro sono commisurate alle tue esigenze?	si	no
		Riesci a determinare il tuo ritmo di lavoro?	si	no
		Sei costretto a lavorare con ritmi troppo serrati?	si	no
			sempre	Li gestisco bene
			Qualche volta	
		Hai scadenze pressanti?	Si sempre	no
			Qualche volta	
			raramente	
		Ritieni che il tuo lavoro sia monotono?	si	no
		Ritieni che il tuo lavoro sia ripetitivo?	si	no
		Nel tuo ambiente di lavoro si verificano conflitti interpersonali?	sempre	mai
			Ogni tanto	raramente
		Se si verificano tu ne sei direttamente interessato?	sempre	mai
			Ogni tanto	raramente
		Fai pause ad intervalli regolari?	si	no
		Hai un posto di lavoro ergonomico?	si	no

		sei a conoscenza dei tuoi compiti e delle tue responsabilità?	si	no
		I lavoratori sono informati delle funzioni, delle mansioni e degli incarichi?	si	no
		Sono lodati e incentivati i comportamenti conformi?	si	no
		Sono accettati, incentivati e premiati i suggerimenti di miglioramento?	si	no
		E' incoraggiato lo spirito e la coesione di gruppo?	si	no
		E' incoraggiata la comunicazione?	si	no
		Le postazioni di lavoro sono adatte alle caratteristiche degli operatori?	si	no
		Sei spesso stanco, stressato, annoiato o distratto da continui imprevisti?	si	no
		Il tuo lavoro ti gratifica?	si	no
		Il tuo lavoro richiede che impari cose nuove?	si	no
		Il tuo lavoro richiede creatività	si	no
		Il tuo lavoro prevede che ti occupi di cose diverse?	si	no
		Questo lavoro ti permette di sviluppare le tue abilità?	si	no
		Hai qualche possibilità di contare nelle scelte di gestione?	si	no
		Il tuo lavoro richiede di fare le cose molto velocemente?	si	no
		Ti è richiesto un lavoro eccessivo?	si	no
		Hai tempo sufficiente per fare il tuo lavoro?	si	no
		Durante il lavoro non sono sottoposto a richieste tra loro contrastanti	si	no
		Il mio dirigente presta attenzione a quanto dico	si	no
			raramente	
			spesso	
		Ritengo che il mio dirigente mi sia ostile	si	no
			spesso	

		ogni tanto	
		Il mio dirigente riesce a far lavorare bene la gente assieme	si no
		Le persone con cui lavoro sono competenti	si no
		Le persone con cui lavoro hanno con me un rapporto anche personale	si no
		Ritengo che le persone con cui lavoro mi siano ostili	si no
		Tra le persone con cui lavoro c'è un clima di reciproca collaborazione	si no
		Le persone con cui collaboro mi sono d'aiuto nel portare a termine il lavoro	si no
Dando un valore da 1 a 10, considerando 6 la sufficienza, valuta il tuo lavoro per:			
		contenuto	
		organizzazione	
		Ambiente di lavoro	
		Comunicazione interna	
		Pianificazione dell'orario di lavoro	
		Grado di autonomia	
		competenze	
		Carico di lavoro	

QUESTIONARIO SULLO STRESS

Ti definiresti una persona stressata:

Molto

Abbastanza

Poco

Per niente

Da 1 a 10 come quantifichereesti il tuo livello di stress?

Fatto pari a 100 il tuo livello di stress, quanta parte la legghi alla tua vita privata e quanta alla tua situazione lavorativa?

