

Autotest contro il burnout

	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	
Stanchezza emotiva: mi sento stressato/a e stanco/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Qualora abbiate risposto a più domande con «Qualche volta» o «Spesso» analizzate criticamente la vostra capacità di autogestirvi. Se le vostre risposte tendono a posizionarsi sulla destra è consigliabile rivolgersi a uno specialista. Basato sull'autotest disponibile sul sito www.swissburnout.ch
Insoddisfazione con le proprie prestazioni: non sono soddisfatto/a di me e del mio lavoro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Estraneità: non partecipo alla vita degli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Reazione depressiva: gli stress emotivi mi deprimono.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Impotenza: mi sento prigioniero/a, perplesso/a, indifeso/a e senza coraggio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vuoto interiore: ho la sensazione di essere vuoto/a dentro e infelice.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Disgusto del lavoro: devo farmi forza per presentarmi al lavoro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Incapacità di rilassarsi: non riesco mai a staccare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pretese eccessive da se stessi: fisso standard elevatissimi per il mio lavoro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Reazioni aggressive: mi innervosisco per la minima cosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

pi - Gestione della piccola impresa

Publicato da PostFinance in collaborazione con KMU-HSG.