

## Stressz-teszt

Kérdés:	Igen	Nem	Talán
1. Ismeri-e a munkahelyi stressz rizikófaktorait?			
2. Felismeri-e a stressz tüneteit?			
3. Fel tud-e sorolni legalább 3 lehetőséget a stressz megelőzésére?			
4. Ki tudja-e venni minden évben a szabadságát?			
5. Van-e lehetősége konzultációra, átcsoportosításra, vagy delegálásra?			
6. Szokott-e szabadságon, vagy hétvégén a felgyülemlett feladatokon dolgozni?			
7. A cég kultúrájában figyelembe vesznek-e egyéni helyzeteket, körülményeket?			
8. Bevonják-e az érintett munkatársakat a döntéshozatalba?			
9. Lehet-e nyíltan beszélni a „nehéz témákról”, problémákról?			
10. Szabadon alakíthatja-e ki a munkakörnyezetét? (berendezés, szobatársak)			
11. Szoktak-e átcsoportosítani feladatokat pusztán azért, hogy senki se legyen „behavazódva”?			
12. Van-e lehetőség a személyes továbbképzésre, fejlődésre?			
13. Kap-e visszajelzést a munkájáról? Ha igen, akkor ez kulturált formában érkezik-e?			
14. Előfordul-e aránytalanul nagy munkaterhelés, ill. irreálisan rövid határidő a munkarendjében?			
15. Érezhető-e feszültség, türelmetlenség, vagy meg nem értés az egyes területek között?			
16. Ha valaki gyakran megy betegállományba, gondolnak-e a cégnél a stresszre, mint lehetséges okra?			
17. Rendelkezésre áll-e bármilyen támogatás a cégnél a stresszel érintett munkatársak számára?			
18. Tisztázott-e a cégnél mindenkinek a felelősségi- és feladatköre?			
19. Elismerik-e a munkáját, van-e sikerélménye?			
20. Előfordul-e intrika, pletyka, negatív, lekezelő kommunikáció a cégnél?			



**Pegasus Coaching**

Vezetői képességfejlesztés - lovakkal

Kiértékelés:

Az Igen / Nem válaszok rávilágítanak az Ön környezetében tapasztalható pozitív, ill. negatív jelenségekre.

Ahol „talán” választ adott, ott előfordulhat, hogy nem egyértelmű a helyzet kezelése, vagy nem gondoltak az adott terület stresszel kapcsolatos lehetséges összefüggéseire.

Ha kérdése van, [lépjön tovább erre a linkre!](#)



**Pegasus Coaching**

Vezetői képességfejlesztés - lovakkal

[www.pegazuscoaching.hu](http://www.pegazuscoaching.hu)