

STRESSTEST

Naam: _____

Vraag:

Niet	Soms	Vaak
------	------	------

- Is je werk emotioneel zwaar?
- Word je gepest op je werk/opleiding?
- Is het onduidelijk wat je taken zijn?
- Haal je onvoldoende energie uit je dagelijkse werkzaamheden?
- Mis je humor en relativeringsvermogen op je werk?
- Ervaar je onvoldoende veiligheid op je werk?
- Heb je moeite om je grenzen aan te geven?
- Word je vaak onderbroken tijdens je werkzaamheden?
- Is je taakomschrijving onduidelijk of vaak veranderd?
- Beschik je over onvoldoende informatie, middelen of bevoegdheden om je werk goed te kunnen uitvoeren?
- Is er veel ziekteverzuim binnen jouw organisatie?
- Moet je wel eens overwerken?
- Ervaar je de werkdruk als hoog?
- Zijn er binnen het bedrijf regelmatig personeelwisselingen?
- Ontvang je onvoldoende beloning en waardering voor je werk?
- Ervaar je onvoldoende steun van collega's/vrienden/familie?
- Werk je onder hoge tijdsdruk?
- Heb je moeite om het werktempo bij te houden?
- Heb je te maken met agressie op je werk of elders?
- Heerst er een vervelende sfeer op je werk?
- Verloopt de communicatie op je werk moeizaam?
- Ervaar je het ontwikkelperspectief op je werk als onvoldoende?
- Pieker je wel eens?
- Heb je wel eens negatieve gedachten over jezelf?
- Lig je 's nachts wel eens wakker door werkstress?
- Heb je last van (onverklaarbare) fysieke/psychische klachten?

- ⇒ Tel het aantal keren dat je een kruisje zette per kolom op:
- ⇒ Vermenigvuldig de uitslag per kolom:
- ⇒ Totaal per kolom:
- ⇒ Tel de uitslagen van beide kolommen bij elkaar op om je totaalscore te berekenen:

--	--	--

x 0 x 1 x 2

--	--

--

CONCLUSIE

SCORE

- * Je ervaart weinig tot geen stressklachten: **0 tot 11**
- * De hoeveelheid stress die je ervaart kan problematisch worden: **12 tot 24**
- * Je ervaart veel stressklachten. Hulp zoeken is raadzaam: **25 tot 52**

Ervaar jij stress en wil je daar over praten, meld je dan aan voor een Stressconsult. Samen onderzoeken we wat de stressfactoren in jouw leven zijn. Aan het einde van dit consult weet jij wat jouw stress veroorzaakt en wat je hierin wilt veranderen.

Ik kan je hierbij helpen. Maak hiervoor gerust een afspraak bij mij voor een stressconsult. Neem je ingevulde stresstest hierbij mee of stuur 'm mij vooraf toe via de mail naar tieneke@coach10.nl

Neem contact met me op wanneer je een afspraak wilt maken.

Tieneke Meijer | Coach10

0595-85 21 00

tieneke@coach10.nl

www.coach10.nl