

(WERK)STRESSTEST

Naam: _____

VRAAG:

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

- 1 Is je dagelijks leven/ werk emotioneel zwaar?
- 2 Word je gepest op je werk/opleiding of in een andere situatie?
- 3 Is het onduidelijk wat je takenpakket op je werk is?
- 4 Haal je onvoldoende energie uit je dagelijkse bezigheden?
- 5 Mis je humor & relativeringsvermogen op je werk/opleiding/privé?
- 6 Ervaar je onvoldoende veiligheid op je werk en/of privéleven?
- 7 Heb je moeite om je grenzen aan te geven?
- 8 Word je onderbroken tijdens je werkzaamheden of bezigheden?
- 9 Is je taakomschrijving onduidelijk of vaak veranderd?
- 10 Beschik je over onvoldoende informatie, middelen of bevoegdheden om je werk goed te kunnen uitvoeren?
- 11 Is er veel ziekteverzuim binnen jouw organisatie?
- 12 Moet je wel eens overwerken?
- 13 Ervaar je de druk in je werk of privéleven als hoog?
- 14 Zijn er binnen jouw werksituatie regelmatig personeelwisselingen?
- 15 Vind jij dat je onvoldoende beloning en waardering krijgt?
- 16 Ervaar je onvoldoende steun van collega's/vrienden/familie/partner?
- 17 Werk je onder hoge tijdsdruk?
- 18 Heb je moeite om het tempo in werk/studie/privé bij te houden?
- 19 Heb je te maken met agressie op je werk of elders?
- 20 Heerst er een vervelende sfeer op je werkplek of thuis?
- 21 Verloopt de communicatie op je werk/opleiding of thuis moeizaam?
- 22 Ervaar je het ontwikkelperspectief op je werk als onvoldoende?
- 23 Pieker je wel eens?
- 24 Heb je wel eens negatieve gedachten over jezelf of anderen?
- 25 Lig je 's nachts wel eens wakker door (werk)stress?
- 26 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 (werk)stress en wil je daar over praten? Meld je dan aan voor een consult bij Tienieke Meijer. Samen onderzoeken we wat de stressfactoren in jouw leven zijn.

Neem je ingevulde (werk)stresstest mee of stuur mij het vooraf toe via e-mail naar tienieke@coach10.nl. Zie ik jou binnenkort?

Tienieke Meijer | Coach10

06 138 48 304

tienieke@coach10.nl

www.coach10.nl