

RADNA ISCRPLJENOST ček lista

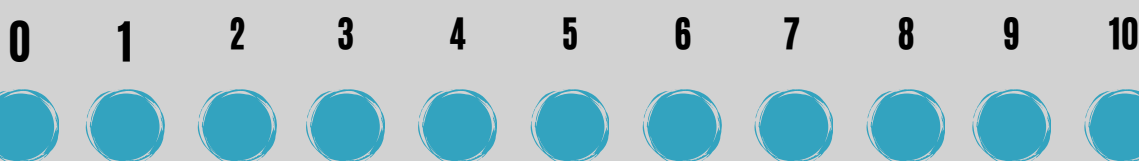
Ispod je 11 tvrdnji koje se odnose na vaše osjećaje nakon posla. Za svaku tvrdnju navedite kako ste se uglavnom osjećali nakon posla u zadnja tri do četiri tjedna.



Tvrdnja	DA	NE
1. Na kraju radnog dana teško mi je isključiti se s posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Na kraju radnog dana osjećam se potpuno iscrpljeno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Iscrpljen/a sam na kraju radnog dana zbog posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Još uvijek imam nešto energije nakon večere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tek drugi slobodan dan nakon posla se stvarno odmorim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Nakon završetka radnog dana teško se koncentriram.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kad dođem kući s posla, teško se povezujem s drugima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Treba mi više od sat vremena da se potpuno regeneriram nakon posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kad dođem kući s posla, želim biti neko vrijeme sam/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Na kraju radnog dana sam toliko iscrpljen/a da jednostavno ne mogu raditi druge stvari.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Zbog umora pred kraj radnog dana ne radim svoj posao dobro kao inače.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Procjena trenutne učinkovitosti rada

Moj trenutni učinak u usporedbi s mojim najvećim učinkom ikad je...



Neučinkovitost
rada

Maksimalna
radna
učinkovitost

Evaluacija vaših odgovora

Za sve tvrdnje, osim za tvrdnju pod rednim brojem 4, dodajte bod ako ste na tvrdnju odgovorili sa "DA". Za tvrdnju pod rednim brojem 4. dodajte bod ako ste na tvrdnju odgovorili "NE".

Najmanji mogući broj bodova je 0, a najveći 11.

Ispod na vodoravnoj (X) osi zaokružite broj bodova s kontrolne liste iscrpljenosti radom.

Ispod, na okomitoj (Y) osi, označite svoju ocjenu trenutnog radnog učinka.

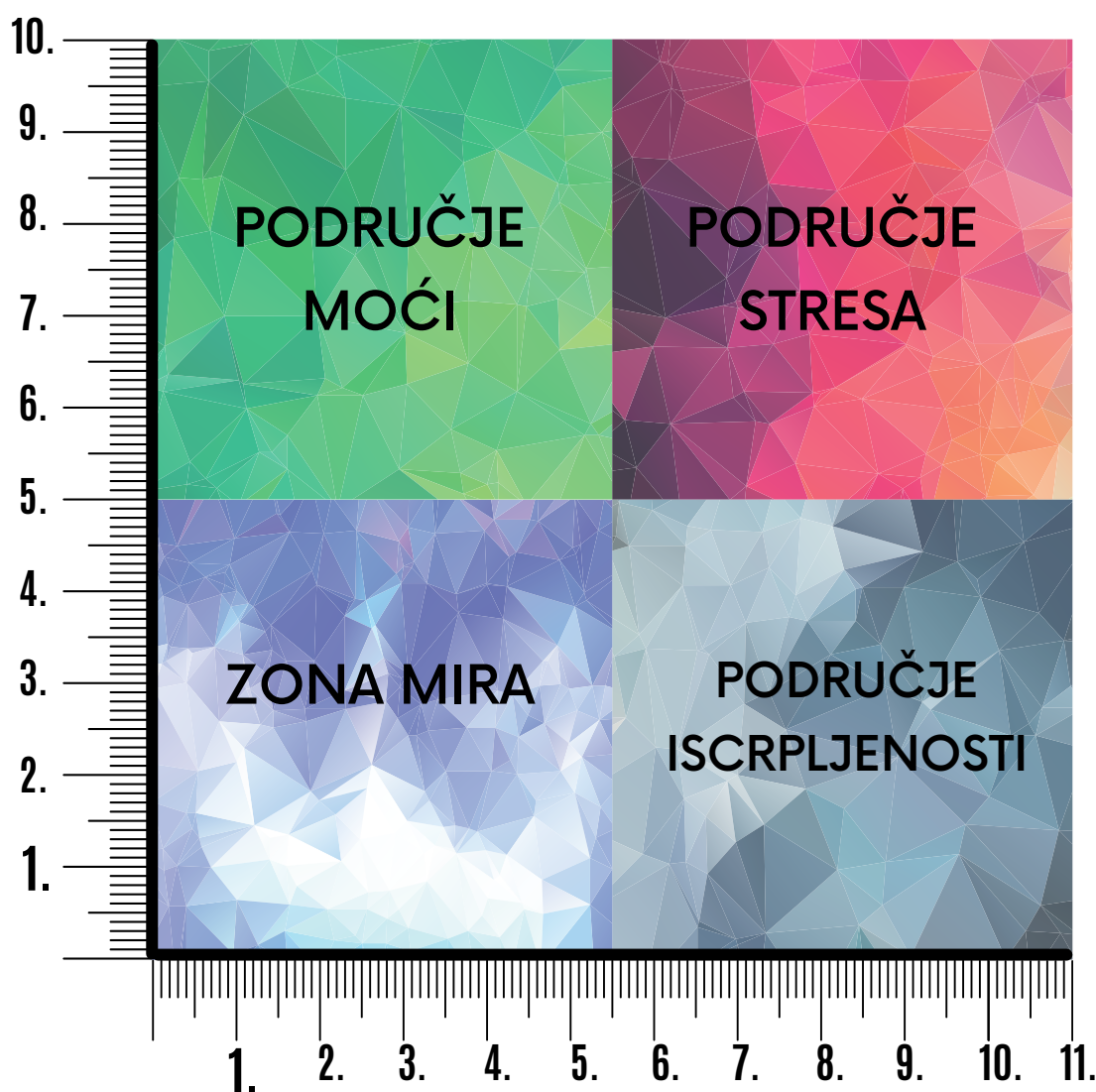
Sjecište dviju vrijednosti pokazuje vam u kojoj se zoni najvjerojatnije nalazite u ovom trenutku.

PODRUČJE MOĆI

Vaša učinkovitost je visoka, ali imate i rezerve. To je super! Pokušajte ostati u ovom području jer je to optimalno stanje koje želite postići. Čak i ako osjećate da možete ubrzati, učinite to samo kada je prijeko potrebno.

PODRUČJE STRESA

Vaša učinkovitost je visoka, ali plaćate visoku cijenu za to, jer ste iskoristili svu svoju snagu. Što više pokušavate, veća je vjerojatnost da ćete ugroziti svoju učinkovitost i djelotvornost. Sada je važno odvojiti malo vremena za punjenje baterija.



ZONA MIRA

Vaši odgovori pokazuju da još uvijek imate rezerve i snage koju možete aktivno koristiti. Sada pokušajte malo pritisnuti gas i vidite kakav je osjećaj.

PODRUČJE ISCRPLJENOSTI

Osjećate da ste iscrpljeni i da je vaš učinak ispod vašeg potencijala. Stanje u kojem se nalazite može biti zabrinjavajuće i predstavljati rizik za vaše zdravlje i karijeru.

Ako ste osvojili više od 6 bodova na listi za provjeru iscrpljenosti radom, preporučujemo da se usredotočite na tehnike smanjenja stresa (npr. tehnike opuštanja, vježbe disanja, autogeni trening, ...).

Osim toga, možete nazvati EAP savjetnika za psihološku podršku na 0800 200 049.