

Check-up sur le stress

Février 2017

Avant de répondre aux questions, il convient de déterminer sur quel(s) domaine(s) d'activité porte l'enquête. Dans une petite entreprise, il peut s'avérer judicieux de remplir une seule check-list pour l'ensemble des domaines d'activité. Dans une grande entreprise, il est possible de réaliser une enquête séparée pour les différentes entités qui la constituent (services, groupes de travail ou sites). En cas de réponse positive ou partiellement positive aux questions, il est recommandé de prendre des mesures adéquates pour remédier à la situation. Il peut s'agir de cours sur la gestion du temps, d'entretiens réguliers entre le collaborateur et son supérieur, d'une adaptation du temps de travail ou de l'activation d'un répondeur automatique à certaines heures pour éviter d'être dérangé.

	Oui	Parfois	Non
Avez-vous aujourd'hui des difficultés à vous concentrer?			
Avez-vous l'impression d'être trop ou pas assez sollicité?			
Avez-vous déjà pensé à vos mandats en vous rendant au travail?			
Avez-vous l'impression que les tâches qui vous sont confiées vous dépassent?			
Êtes-vous souvent sous pression (manque de temps, délais à tenir)?			
Êtes-vous souvent dérangé ou interrompu dans votre travail?			
Avez-vous tendance à faire des heures supplémentaires?			
Faites-vous souvent des erreurs?			
Avez-vous peur de ne pas venir à bout de votre travail?			