

# Valutazione dello stress

Febbraio 2017

Prima di rispondere alle domande va stabilito per quale settore di attività è condotta la raccolta dati. In una piccola impresa può essere utile compilare la valutazione tenendo conto dell'intera azienda. Per le grandi imprese è invece opportuno procedere a valutazioni distinte per diverse parti dell'azienda (settori, gruppi di lavoro o sedi). Se a una domanda i dipendenti rispondono spesso «Sì» o «In parte», si consiglia di adottare misure adeguate a risolvere il problema, ad esempio corsi di gestione del tempo, colloqui regolari tra superiori e dipendenti per trovare un grado di occupazione adeguato oppure l'attivazione della segreteria telefonica a determinati orari per evitare interruzioni del lavoro.

	Sì	In parte	No
Oggi ha difficoltà a concentrarsi?			
Ritiene che il lavoro assegnatoLe sia troppo / troppo poco?			
Ha già cominciato a pensare ai compiti che La attendono mentre veniva al lavoro?			
Ha la sensazione che i Suoi compiti siano eccessivi?			
Si sente spesso sotto pressione a causa di scadenze imminenti o mancanza di tempo?			
Le capita spesso di essere disturbato o di dover interrompere il lavoro?			
Fa regolarmente straordinari?			
Commette più spesso errori?			
Ha paura di non riuscire a gestire la mole di lavoro?			