

RADNA ISCRPLJENOST

kontrolna lista

Ispod se nalazi 11 tvrdnji koje se odnose na vaša osećanja nakon posla. Za svaku tvrdnju navedite kako ste se uglavnom osećali posle posla u poslednje tri do četiri nedelje.



Tvrđnja	DA	NE
1. Na kraju radnog dana teško mi je da se isključim sa posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Na kraju radnog dana osećam se potpuno bez energije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Iscrpljen/a sam na kraju radnog dana zbog posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Još uvek imam malo energije posle večere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tek drugog slobodnog dana posle posla zaista se odmaram.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Po završetku radnog dana teško se koncentrišem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kada se vratim kući sa posla, teško mi je da se povežem sa drugima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Treba mi više od sat vremena da se potpuno regenerišem nakon posla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kada dođem kući sa posla, želim da budem sam/a neko vreme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Na kraju radnog dana sam toliko iscrpljen/a da jednostavno ne mogu da radim druge stvari.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Zbog umora pred kraj radnog dana ne radim svoj posao kao inače.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Procena trenutne efikasnosti rada

Moj trenutni učinak u poređenju sa mojim najboljim učinkom ikada je...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Neefikasnost rada

 Maksimalna efikasnost rada

Interpretacija vaših odgovora

Za sve tvrdnje, izuzev tvrdnje pod rednim brojem 4, dodajte poen ako ste na tvrdnju odgovorili „DA“. Za tvrdnju pod rednim brojem 4 dodajte poen ako ste na tvrdnju odgovorili „NE“.

Najmanji mogući broj poena je 0, a najveći 11.

Ispod na horizontalnoj (X) osi zaokružite broj tačaka sa **kontrolne liste iscrpljenosti rada**.

Ispod, na vertikalnoj (Y) osi, označite svoju **ocenu trenutne efikasnosti rada**.

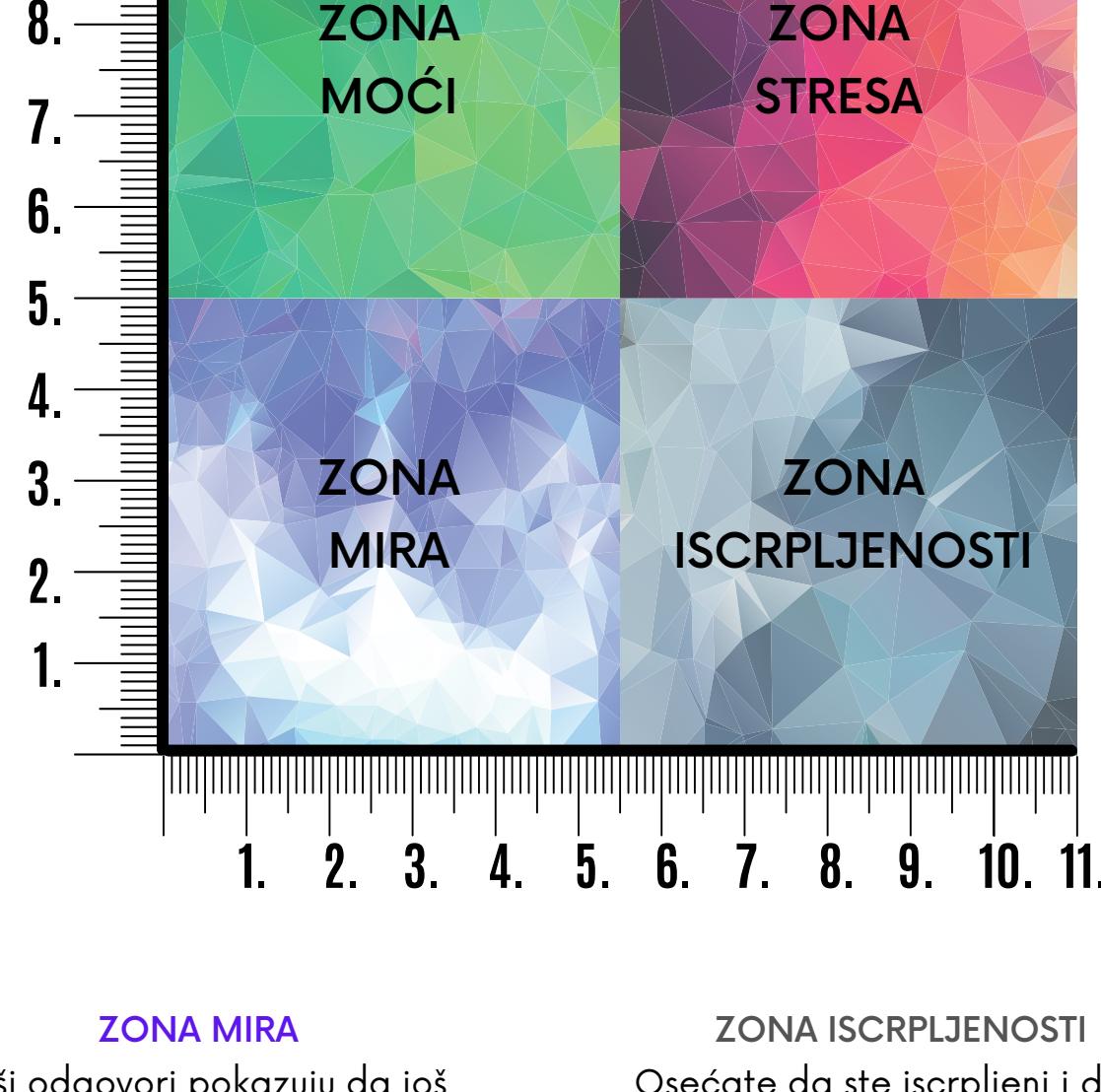
Presek dve vrednosti vam pokazuje u kojoj zoni se najverovatnije nalazite u ovom trenutku.

ZONA MOĆI

Vaša efikasnost je visoka, ali takođe imate rezervu. Ovo je super! Pokušajte da ostanete u ovoj oblasti jer je to optimalno stanje koje želite da postignete. Čak i ako osećate da možete da ubrzate, uradite to samo kada je to apsolutno neophodno.

ZONA STRESA

Vaša efikasnost je velika, ali plaćate visoku cenu za to, jer ste iskoristili svu svoju snagu. Što više pokušavate, veća je verovatnoća da ćete ugroziti svoju efikasnost i efektivnost. Sada je važno da odvojite malo vremena da napunite baterije.



ZONA MIRA

Vaši odgovori pokazuju da još uvek imate rezervu i snagu koju možete aktivno da koristite. Sada pokušajte da pritisnete malo gas i vidite kakav je osećaj.

ZONA ISCRPLJENOSTI

Osećate da ste iscrpljeni i da je vaš učinak ispod vašeg potencijala. Stanje koje doživljavate može biti zabrinjavajuće i može predstavljati rizik po vaše zdravlje i karijeru.

Ako ste postigli **više od 6 poena** na listi za proveru iscrpljenosti na poslu, preporučujemo da se fokusirate na tehnike smanjenja stresa (npr. tehnike opuštanja, vežbe disanja, autogeni trening, ...).

Stručnjaci iz Employee Assistance Program-a mogu da vam pomognu da se brinete o dobrom mentalnom zdravlju i blagostanju.