



BUSINESS COACHING KÉRDŐÍVEK

Kiégés rizikó és munka– magánélet egyensúly

DR. VÁRADI ÉVA

BUSINESS COACHING KÉRDŐÍVEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

A vezetői önismereti tesztcsomag 9 kérdőíve segít feltérképezni személyiségedet, vezetői stílusodat, kommunikációs mintáidat és stresszkezelési erőforrásaidat. Mindegyik teszt 50 kérdésből áll, Likert-skálás válaszlehetőségekkel (1-5), és egyszerű kiértékelésen keresztül mutatja meg erősségeidet és fejlesztendő területeidet.

A tesztek kitöltése után lehetőség van egyéni coaching konzultációra, ahol közösen értelmezzük az eredményeket, és személyre szabott fejlesztési tervet dolgozunk ki a fejlődéshez.

Dr. Váradi Éva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



KIÉGÉS RIZIKÓ ÉS MUNKA– MAGÁNÉLET EGYENSÚLY



A kérdőív célja felmérni, mennyire fenyegeti a kitöltőt a kiégés (burnout), illetve mennyire tudja fenntartani a munka és a magánélet egyensúlyát.

Dimenziók: Érzelmi kimerültség, Deperszonalizáció / cinizmus, Szakmai hatékonyság érzése, Munka–magánélet egyensúly, Megküzdési stratégiák

Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



Érzelmi kimerültség

- 1 Gyakran érzem, hogy minden energiámat felemészti a munka.
- 2 Sokszor nehéz reggel elindulnom dolgozni.
- 3 Úgy érzem, a munka fizikailag és mentálisan is kimerít.
- 4 Egy munkanap után alig marad energiám más tevékenységekre.
- 5 Gyakran érzem, hogy „ki vagyok égve”.

- 6 A munkahelyi stressz gyakran kihat az egészségemre.
- 7 Sokszor érzem úgy, hogy teljesen kimerültem.
- 8 Úgy érzem, állandó nyomás alatt dolgozom.
- 9 Gyakran fáradtabb vagyok a kelleténél.
- 10 Néha annyira kimerült vagyok, hogy szinte semmihez nincs kedvem.

Deperszonalizáció / cinizmus

- 1 Egyre kevésbé tudok azonosulni a munkámmal.
- 2 Gyakran cinikusan beszélek a munkámról.
- 3 Úgy érzem, egyre kevésbé érdekelnek a munkahelyi ügyek.
- 4 Néha közönyösen állok a kollégáimhoz vagy ügyfeleimhez.
- 5 Egyre gyakrabban érzem, hogy a munkám értelmetlen.
- 6 Nem lelkesít már annyira a munkám, mint korábban.
- 7 Gyakran érzem úgy, hogy csak „robotpilótán” dolgozom.
- 8 A munkahelyi problémák már nem tudnak motiválni a megoldásra.
- 9 Kevésbé érdekelnek a munkám eredményei, mint régen.
- 10 Gyakran érzem, hogy érzelmileg elzárkózom a munkától.

Szakmai hatékonyság érzése

- 1 Úgy érzem, a munkámat magas színvonalon végzem.
- 2 Sikeresnek érzem magam a szakmámban.
- 3 Gyakran kapok pozitív visszajelzést a munkámra.
- 4 Úgy érzem, hozzájárulok a szervezet sikereihez.
- 5 Elégedett vagyok a teljesítményemmel.
- 6 Úgy érzem, képes vagyok megoldani a feladataimat.
- 7 Hatékonynak tartom magam a munkám során.
- 8 Úgy érzem, képes vagyok új dolgokat tanulni a munkámban.
- 9 Erőt ad, ha látom, hogy a munkámnak van értelme.
- 10 Összességében sikeresnek tartom magam a munkámban.

Munka–magánélet egyensúly

- 1 Munka után van időm a családomra, barátaimra.
- 2 Sikerül időt szakítanom a pihenésre és feltöltődésre.
- 3 Meg tudom húzni a határt a munka és a magánélet között.
- 4 Gyakran érzem, hogy a munka elnyomja a magánéletemet. (fordított)
- 5 Van lehetőségem a hobbitra, szabadidős tevékenységekre.

- 6 A munkám nem vesz el túl sok időt a személyes életemtől.
- 7 Úgy érzem, egyensúlyban van a munka és a magánéletem.
- 8 Rendszeresen van időm kikapcsolódásra.
- 9 Nem érzem, hogy a munka miatt elhanyagolnám a kapcsolataimat.
- 10 Meg tudom oldani, hogy munka mellett legyen magánéletem is.

Megküzdési stratégiák

- 1 Stresszhelyzetben tudatosan alkalmazok megküzdési technikákat.
- 2 Gyakran sportolok vagy mozgok a feszültség levezetésére.
- 3 Tudatosan figyelek az alvásra és pihenésre.
- 4 Van, akivel meg tudom osztani a munkahelyi nehézségeimet.
- 5 Tudok időt szakítani önmagamra, ha kimerültnek érzem magam.
- 6 Alkalmazok relaxációs vagy mindfulness technikákat.
- 7 Nehéz helyzetekben képes vagyok más perspektívából nézni a dolgokat.
- 8 Képes vagyok nemet mondani, ha túl sok feladattal terhelnek.
- 9 Tudatosan keresem azokat a tevékenységeket, amik feltöltenek.
- 10 Van stratégiám arra, hogyan kezeljem a stresszt.

Kiértékelés

Kiértékelés és értelmezés dimenzióként:

Érzelmi kimerültség:

- 10–20: alacsony rizikó
- 21–35: közepes rizikó
- 36–50: magas rizikó

Szakmai hatékonyság érzése:

- 10–20: alacsony hatékonyság
- 21–35: közepes hatékonyság
- 36–50: magas hatékonyság

Munka–magánélet egyensúly:

- 10–20: súlyosan sérült egyensúly
- 21–35: részleges egyensúly
- 36–50: jó egyensúly

Megküzdési stratégiák:

- 10–20: hiányzó stratégiák
- 21–35: részben alkalmazott stratégiák
- 36–50: erős védőfaktor

Összkép:

- Magas kimerültség + cinizmus pontszám → burnout rizikó
- Alacsony hatékonyság érzése → burnout indikátor
- Jó egyensúly + erős megküzdés → védőfaktor

Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK