

DELOVNA IZČRPANOST

check-lista

V nadaljevanju je zapisanih 11 trditev, ki se nanašajo na vaše občutke po delu. Pri vsaki trditvi označite, kako ste se večinoma počutili po delu v zadnjih treh do štirih tednih.



Trditev	DA	NE
1. Ob koncu delovnega dne se težko izklopim od dela.	☐	☐
2. Ob koncu delovnega dne se počutim povsem brez energije.	☐	☐
3. Zaradi službe sem ob koncu delovnega dne izčrpan/a.	☐	☐
4. Po večerji imam še vedno nekaj energije.	☐	☐
5. Šele drugi prosti dan po službi se zares spočijem.	☐	☐
6. Po koncu delovnega dne se le s težavo skoncentriram.	☐	☐
7. Ko pridem domov iz službe, se težko povežem z drugimi.	☐	☐
8. Za popolno regeneracijo po službi potrebujem več kot eno uro.	☐	☐
9. Ko pridem domov iz službe, si želim nekaj časa biti sam/a.	☐	☐
10. Po koncu delovnega dne sem tako izčrpan/a, da preprosto ne zmorem početi drugih stvari.	☐	☐
11. Zaradi utrujenost proti koncu delovnega dneva, svojega dela ne opravljam tako dobro kot običajno.	☐	☐

Ocena trenutne delovne učinkovitosti

Moja trenutna učinkovitost v primerjavi z mojo najvišjo učinkovitostjo, ki sem jo kdaj dosegel/a, je ...

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Delovna
neučinkovitost

Najvišja
delovna
učinkovitost

Vrednotenje vaših odgovorov

Za vse trditve, z izjemo trditve pod številko 4, si prištejte točko, če ste na trditev odgovorili z "DA". Pri trditvi pod številko 4 si točko prištejte, če ste na trditev odgovorili z "NE".

Najnižje možno število točk je 0, najvišje pa 11.

*Spodaj na vodoravni (X) osi obkrožite število točk iz **check-liste** o delovni izčrpanosti.*

*Spodaj na navpični (Y) osi označite vašo **oceno trenutne delovne učinkovitosti**.*

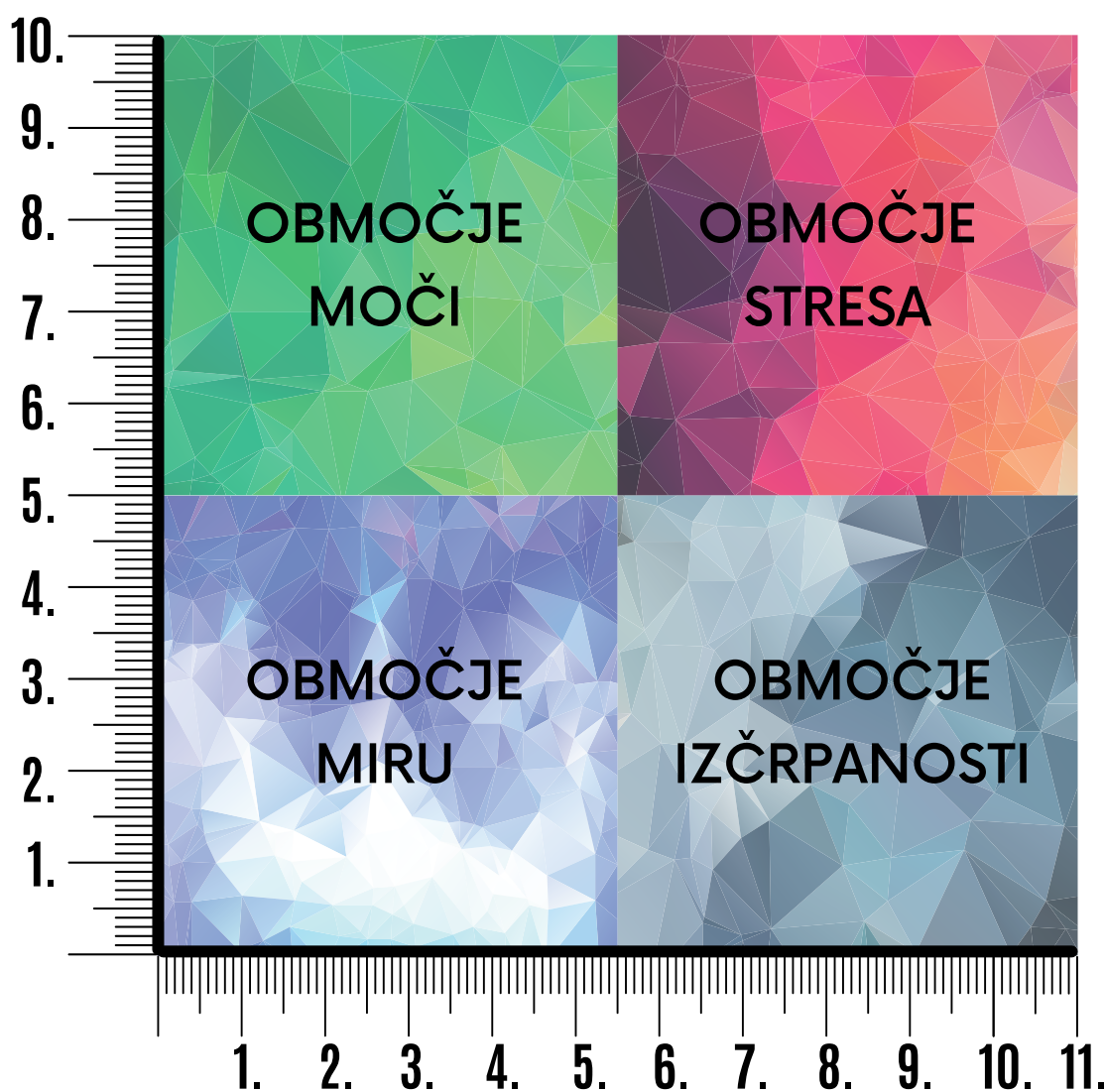
Presečišče obeh vrednosti vam pokaže, v katerem območju se trenutno najverjetneje nahajate.

OBMOČJE MOČI

Vaša učinkovitost je visoka, vendar imate na zalogi tudi še nekaj rezerve. To je super! Poskušajte ostati na tem območju, kajti to je optimalno stanje, ki bi ga želeli doseči. Tudi če imate občutek, da še lahko pospešite, počnite to le, kadar je res potrebno.

OBMOČJE STRESA

Vaša učinkovitost je visoka, vendar zanjo plačujete visoko ceno, saj ste porabili vse svoje moči. Bolj kot se trudite, večja je verjetnost, da boste ogrozili svojo učinkovitost in uspešnost. Sedaj je pomembno, da si vzamete nekaj časa in ponovno napolnite svoje baterije.



OBMOČJE MIRU

Vaši odgovori kažejo, da vam je na voljo še nekaj rezerve in moči, ki jo lahko aktivno porabite. Poskusite sedaj malo pritisniti na plin in preverite, kakšen bo občutek.

OBMOČJE IZČRPANOSTI

Menite, da ste izčrpani in da je vaša učinkovitost pod vašimi zmoglostmi. Stanje, ki ga doživljate, je lahko zaskrbljujoče in lahko predstavlja tveganje za vaše zdravje in kariero.

Če ste na check-listi o delovni izčrpanosti dosegli **več kot 6 točk** vam priporočamo, da se posvetite tehnikam za zmanjševanje stresa (npr. sprostitvene tehnike, dihalne vaje, avtogeni trening, ...).

Pri skrbi za dobro duševno zdravje in počutje vam lahko pomagamo strokovnjaki iz Employee Assistance Programa.