

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ и КАРЬЕРНЫЙ КРИЗИС (ТЕСТ)



	Вопросы	Ответы		
		0 баллов	1 балла	2 балла
Перед работой	Накануне рабочего дня ты засыпаешь с сожалением или тревогой	Нет	50/50	Да
	Утренние мысли о работе, вызывают у тебя нежелание туда идти	Нет	50/50	Да
	Ты регулярно опаздываешь на работу	Нет	50/50	Да
	Чтобы приступить к работе тебе с утра нужно «раскачаться»: перекуры, чай/кофе, личная почта и социальные сети и т.д	Нет	50/50	Да
Во время работы	Ты уверен(а), что результаты твоей работы вряд ли стоят усилий, которые ты затрачиваешь	Нет	50/50	Да
	Новые задачи, руководство, коллеги, подчиненные и клиенты вызывают у тебя скуку или раздражение	Нет	50/50	Да
	Рабочее время в течение дня тянется очень медленно	Нет	50/50	Да
	Ты радуешься внутренне любым перебоям в работе (пожарная тревога, отключение электричества или интернета и т.п.)	Нет	50/50	Да
	Корпоративные развлекательные мероприятия не вызывают у тебя подъема настроения в отличие от моих коллег	Нет	50/50	Да
После работы	Ты не любишь рассказывать домашним о своей работе	Нет	50/50	Да
	Когда ты приходишь с работы домой, то некоторое время ты не хочешь ни с кем не общаться или заниматься домашними делами	Нет	50/50	Да
	В последнее время ты больше куришь и принимаешь алкоголь	Нет	50/50	Да
	Ты хочешь поменять свою жизнь, но боишься потерять то, что у тебя уже есть (стабильный доход, статус)	Нет	50/50	Да

Результаты:

7 и менее баллов: Нормальный уровень стресса, профессиональное выгорание не угрожает

8 – 16 баллов: Есть признаки начала профессионального выгорания. Пересмотрите уровень нагрузки на работе.

17 – 26 баллов: Это критический уровень. Пора принимать меры, чтобы не «сгореть на работе»

Можно также утверждать о наступлении КАРЬЕРНОГО КРИЗИСА, если к результатам теста (от 8 до 26 баллов) добавляются еще и эти признаки:

- Ты не можешь больше продвигаться вверх по "карьерной лестнице" на текущем месте работы и ты не в силах изменить эту ситуацию
- У тебя потерял интерес к ежедневной работе, исчез "драйв" и продолжать так жить дальше тебе кажется пустым и бессмысленным
- Старые ориентиры, которые наполняли тебя энергией для свершений на работе, потеряли свое значение, а новых ориентиров у тебя нет
- Ты чувствуешь себя словно сдувшийся шарик и пытаешься найти выход в развлечениях, чтобы отвлечься от реальной жизни
- Ты хочешь поменять свою карьеру, но боишься, что в твоём возрасте уже слишком поздно что-то менять или на рынке труда нет подходящих для тебя вариантов
- Ты остро чувствуешь, что твоя уникальная жизнь безвозвратно проходит зря

Особая группа риска: люди от 30 до 45 лет – уже есть определенный опыт, статус, но кажется, что уже слишком поздно что-то менять или на рынке труда нет подходящих для вариантов, нет желания начинать все «с нуля»

Олег Кудактин - ТВОЙ ЛИЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ ПО КАРЬЕРЕ:



www.dreamcareer.ru



+7 (916) 307-81-37



oleg@dreamcareer.ru