

Stress sul posto di lavoro

Segnali e cause

Stress check per i dirigenti

(Versione 04.2014)

Questo stress check la aiuterà a identificare lo stress nel suo servizio. La presenza di una situazione di stress sul lavoro è tanto più probabile quanto più numerosi e frequenti sono i segnali e le cause di stress che osserva nei collaboratori.

Può anche completare lo stress check online su www.stressnostress.ch.

Segnali di stress

Quali dei seguenti segnali di stress ha osservato tra i collaboratori del suo servizio/settore di responsabilità negli scorsi tre mesi?

Si segni in quali individui o gruppi questi segnali sono particolarmente manifesti.

Negli scorsi tre mesi tra i miei collaboratori/ le mie collaboratrici ho osservato i segnali se-guenti :	praticamente mai	raramente, cioè una volta al mese	qualche volta, cioè una volta alla settimana	spesso, cioè più volte alla settimana	continuamente
Si lamentano di problemi di salute, come mal di testa, mal di stomaco mal di stomaco, ecc.	1	2	3	4	5
Sembrano passivi, non si impegnano.	1	2	3	4	5
Si isolano.	1	2	3	4	5
Sono impazienti e irritabili nelle loro reazioni.	1	2	3	4	5
Si comportano in modo apertamente aggressivo.	1	2	3	4	5
In modo latente hanno atteggiamenti aggressivi.	1	2	3	4	5
Collaborano difficilmente tra di loro.	1	2	3	4	5
Non si integrano nell'équipe.	1	2	3	4	5
Le loro prestazioni e il loro rendimento sono insufficienti.	1	2	3	4	5
Consumano droghe (alcool, droghe leggere o forti).	1	2	3	4	5
Sono assenti per malattia.	1	2	3	4	5
Provocano incidenti o rischiano di provocarne.	1	2	3	4	5
Disturbano il normale andamento delle attività.	1	2	3	4	5
Causano reclami da parte dei clienti.	1	2	3	4	5
Si licenziano.	1	2	3	4	5

Un numero elevato di risposte nella colonna 3, 4 o 5 può indicare una situazione di stress del personale.

Cause dello stress

Lo stress può avere cause diverse, che possono in parte interagire e influenzarsi a vicenda.

Valuti le affermazioni seguenti su una scala compresa tra "per niente esatto" e "del tutto esatto".

Potenziali cause di stress per i collaboratori/le collaboratrici sul lavoro:	per niente esatto	poco esatto	parzialmente esatto	abbastanza esatto	del tutto esatto
La mole di lavoro è eccessiva (non semplicemente elevata!)	1	2	3	4	5
Ai collaboratori/alle collaboratrici manca il tempo per pianificare e organizzare seriamente il lavoro.	1	2	3	4	5
I collaboratori/le collaboratrici non sono all'altezza degli obiettivi fissati e dei compiti loro affidati.	1	2	3	4	5
I collaboratori/le collaboratrici trovano noioso il loro lavoro.	1	2	3	4	5
Il lavoro non corrisponde ai veri interessi e inclinazioni dei collaboratori/delle collaboratrici.	1	2	3	4	5
C'è troppa routine, mancano stimoli e sfide.	1	2	3	4	5
I collaboratori/le collaboratrici non possono influire sulla pianificazione e sull'organizzazione del loro lavoro.	1	2	3	4	5
Il lavoro è costituito da attività frazionate, senza continuità.	1	2	3	4	5
I collaboratori hanno troppa poca libertà decisionale.	1	2	3	4	5
I collaboratori non sono sostenuti quando ne hanno bisogno.	1	2	3	4	5
Ci sono tensioni e conflitti irrisolti.	1	2	3	4	5
I superiori comunicano soltanto "dall'alto in basso". Le proposte, i suggerimenti e le critiche dei collaboratori/delle collaboratrici non vengono presi sul serio.	1	2	3	4	5
I collaboratori/le collaboratrici non ricevono nessun feedback	1	2	3	4	5
collaboratori/le collaboratrici non posso influire direttamente sul loro sviluppo personale/sulla loro carriera.	1	2	3	4	5
I collaboratori/le collaboratrici svolgono la loro attività in condizioni difficili.	1	2	3	4	5

I collaboratori/le collaboratrici vengono disturbati spesso nel loro lavoro.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Più spesso le tue valutazioni si trovano nelle colonne 3, 4 o 5, più significative sono le cause di stress.

Conclusioni

Risponda alle domande seguenti.

In che misura il mio servizio/settore di responsabilità è interessato da stress negativo?

1	non interessato
2	poco interessato
3	parzialmente interessato
4	abbastanza interessato
5	molto interessato

Se nota uno stress negativo, in che misura considera importanti nel suo servizio le misure che mirano ad eliminarlo?

1	per niente importanti
2	poco importanti
3	relativamente poco importanti
4	né poco importanti né importanti
5	abbastanza importanti
6	importanti
7	molto importanti

La piattaforma stressnostress.ch è aggiornata regolarmente e adeguata alle nuove conoscenze. Mettendoci a disposizione i risultati dello stress check che ha compilato, ci aiuta a sviluppare la nostra piattaforma per rispondere meglio ai bisogni degli utenti. I dati vengono trattati con la massima riservatezza; i nomi e gli indirizzi non vengono registrati né archiviati.

I dati seguenti permettono un'interpretazione più precisa dei risultati:

Il mio sesso

<input type="checkbox"/>	maschile
<input type="checkbox"/>	femminile

La mia età

<input type="checkbox"/>	meno di 30 anni
<input type="checkbox"/>	30-40 anni
<input type="checkbox"/>	40-50 anni
<input type="checkbox"/>	più di 50 anni

La mia formazione

<input type="checkbox"/>	Scuola dell'obbligo / formazione empirica
<input type="checkbox"/>	Apprendistato professionale
<input type="checkbox"/>	Scuola professionale / scuola di formazione generale ecc.
<input type="checkbox"/>	Maturità
<input type="checkbox"/>	Formazione professionale superiore
<input type="checkbox"/>	Università / scuola universitaria

Dimensioni dell'azienda

<input type="checkbox"/>	fino a 20 collaboratori
<input type="checkbox"/>	20-50 collaboratori
<input type="checkbox"/>	50-100 collaboratori
<input type="checkbox"/>	50-100 collaboratori
<input type="checkbox"/>	più di 500 collaboratori

Numero di subordinati

<input type="checkbox"/>	fino a 5 collaboratori
--------------------------	------------------------

	6-10 collaboratori
	11-15 collaboratori
	16-20 collaboratori
	più di 20 collaboratori