



Fișă de lucru: "Cât de aproape ești de sindromul burnout?"

Chestionar

Pentru informații despre chestionarul "Cât de aproape ești de sindromul burnout?" vizitează <http://www.pentrucariera.ro/instrumente- Pentru cariera/managementul-stresului/chestionar-suferi-de-sindromul-burnout/>

Vezi alte instrumente pentru managementul stresului [aici](#).

Nr. Crt.	Afirmație	Nu mi se potrivește deloc (1)	Uneori nu mi se potrivește (2)	Neutru (este și nu este despre mine) (3)	Mi se potrivește uneori (4)	Mi se potrivește foarte bine (5)
1.	Deseori am dorința de a evada.					
2.	Mă simt gol(oală) pe dinăuntru.					
3.	Mă simt scurs(ă) de energie fizică.					
4.	Am stări emoționale neregulate, incongruente. Sar de la o extremă la alta.					
5.	De cele mai multe ori am atitudinea "nu îmi pasă".					
6.	Simt că nu mai am controlul vieții mele.					
7.	Nu simt nevoia să fiu între oameni.					
8.	Nu am chef să mă văd cu prietenii, nu am poftă de mâncare sau de distracție.					



9.	Ma simt extenuat(ă) emoțional.					
10.	Mă simt depresiv(ă).					
11.	Extrem de rar am o zi bună.					
12.	Sunt foarte obosit(ă) și mă trezesc de obicei obosit(ă).					
13.	Am anumite simptome fizice precum puls cardiac crescut, palpitații, boli recurente, dureri în piept sau la stomac, dureri de cap.					
14.	Mă simt șters(earsă).					
15.	Simt că sunt prins(ă) în capcană.					
16.	Sunt fără speranță.					
17.	Mă simt lipsit(ă) de valoare.					
18.	Majoritatea timpului sunt neliniștit(ă), îngrijorat(ă), confuz(ă).					
19.	Tind să exagerez la orice detaliu minor care altădată nu era o problemă.					
20.	Mă simt frustrat(ă) în legătură cu multe aspecte din viața mea.					
21.	Mă simt presat(ă) de cei din jur (superior(i), coleg(i), familie etc.).					
22.	Îmi lipsesc timpul și energia să includ în viața mea lucrurile importante pentru mine.					
23.	Am probleme cu concentrarea sau cu aducerea aminte a unor lucruri, informații.					
24.	Am devenit izolat(ă).					



pentrucarieră.ro

excelent pentru o carieră de succes

Pentru a afla mai multe despre instrumente pentru dezvoltarea carierei de acest gen [abonează-te la newsletterul nostru](#).

© copyright pentrucariera.ro 2014.

Ai libertatea să copiezi această fișă de lucru pentru uz personal sau poți să o împărtășești cprietenii sau colegii atât timp cât nu o modifici în vreun fel.