



ΕΡΓΑΣΙΑ 3



Πώς να αποτρέψετε το επαγγελματικό άγχος;

Για να μπορέσουμε να αποτρέψουμε ή να μειώσουμε το επαγγελματικό άγχος, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τη φύση και την κλίμακα του προβλήματος που υπάρχει στον οργανισμό.

Παραδείγματα τομέων διερεύνησης του προβλήματος του επαγγελματικού άγχους:

1. Πώς επηρεάζει η δουλειά σας την υγεία σας;

.....

.....

.....

.....

2. Καταγράψτε τις καλύτερες και τις χειρότερες πτυχές της δουλειάς σας (συμβάλλει κάποιο από αυτά τα στοιχεία στο αίσθημα πίεσης);

.....

.....

.....

.....



FERI



EDIT.C

EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΡΓΑΣΙΑ 3



3. Πιστεύετε ότι η δουλειά σας είναι η αιτία του επαγγελματικού σας άγχους;

.....

.....

.....

.....

4. Ποιο είναι το επίπεδο απουσίας σας, η εναλλαγή εργαζομένων στην εταιρεία όπου εργάζεστε, η αποτελεσματικότητα, ο αριθμός των ατυχημάτων / λαθών στην εργασία;

.....

.....

.....

.....

