

POKONAJ WYPALENIE ZAWODOWE: SAMOOCENA



SKORZYSTAJ Z NASZEGO NARZĘDZIA DO SAMOOCENY

test samooceny Beat Burnout to narzędzie zaprojektowane, aby zwiększyć samoświadomość osób pracujących w zdalnym i hybrydowym środowisku pracy. Ocena dostarcza kompleksowego obrazu Twojej równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym oraz diagnozuje Twoje samopoczucie, podkreślając potencjalne wyzwania i obszary wymagające poprawy.

[>>>TEST SAMOOCENY](#)



Test jest dostępny w języku szwedzkim, greckim, czeskim, hiszpańskim, włoskim, polskim i niemieckim.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące testu samooceny, skontaktuj się z nami pod adresem all@beatburnout.eu



WYMIARY BADAWCZE W RAMACH TESTU SAMOOCENY WYPALENIA ZAWODOWEGO

Test Samooceny Beat Burnout stanowi kompleksową eksplorację 5 wymiarów kluczowych dla utrzymania dobrego samopoczucia i zapobiegania wypaleniu zawodowemu, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet pracujących zdalnie:



1. **Wymiar społeczny:** koncentruje się na wspieraniu pozytywnych relacji, informacji zwrotnej i wspierającym środowisku, sprzyjającym współpracy i rozwojowi.
2. **Wymiar osobisty:** priorytetowo traktuje samoświadomość, wewnętrzną motywację i dbałość o siebie, aby zaradzić samotności i izolacji oraz utrzymać zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.
3. **Wymiar kulturowy:** bada komunikację w zespole, kulturę organizacyjną, zaufanie i wsparcie ze strony liderów w celu wspierania pozytywnej kultury pracy i zapobieganiu wypaleniu.
4. **Wymiar planowania:** diagnozuje umiejętności zarządzania czasem, równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym oraz strukturę dnia pracy zdalnej w celu optymalizacji przepływu pracy i produktywności.
5. **Wymiar praktyczny:** eksploruje poziom zapewnienia odpowiedniego sprzętu, ergonomiczną aranżację przestrzeni roboczej, obciążenie pracą a korzystanie ze zwolnień lekarskich, czy obowiązki opiekuńcze.

WYKONAJ TEST SAMOOCENY WYPALENIA

W oparciu o szeroko zakrojone badania, w których udział wzięły 283 kobiety z ośmiu krajów europejskich, test samooceny Beat Burnout pozwala spojrzeć z innej perspektywy na doświadczenia pracowników zdalnych. Wypełniając test, zyskujesz cenne spostrzeżenia, co pozwala zidentyfikować obszary, w których potrzebne jest wsparcie i podjąć proaktywne kroki w celu poprawy swojego samopoczucia.

Narzędzie to daje pracodawcy możliwość poznania perspektywy pracowników jeśli chodzi o ocenę pracy zdalnej. Zachęcając członków zespołu do wzięcia udziału w ocenie, możesz lepiej zrozumieć ich wyzwania i obawy, tworząc wspierające środowisko pracy, które promuje zdrowie i dobre samopoczucie.



Test zawiera 45 stwierdzeń, a jego wypełnienie zajmuje zwykle około 10-15 minut.

CO DALEJ?

- 1. Lista kontrolna dla menedżerów:** zaprojektowana, aby pomóc menedżerom ocenić dobrostan pracowników i wpływ stylów przywództwa na zarządzanie.
- 1. Program szkolenia trenerów:** wprowadzone zostaną metody *blended learning*, *flipped classroom*, a także sposoby zaspokojenia pojawiających się potrzeb rozwojowych menedżerów i trenerów.
- 1. Międzynarodowe wydarzenie online:** wymiana wiedzy i tworzenie międzynarodowej sieci liderów/menedżerów/menedżerek HR w całej Europie, którzy wspierają znaczenie dobrego samopoczucia psychicznego w pracy.



♀ Beat Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Wsparcie Komisji Europejskiej przy powstaniu tej publikacji nie oznacza poparcia treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.