MOTVERKA UTMATTNING

TA KONTROLL ÖVER DITT VÄLBEFINNANDE MED VÅRT SJÄLVUTVÄRDERINGSVERKTYG

Beat Burnout

Upptäck Beat Burnout Self-Assessment Test, ett kraftfullt verktyg som är utformat för att ge dig en insikter kring arbetsmiljön du befinner dig i och hur balansen mellan privat och arbetsliv ser ut. Det finns inga rätt eller fel, snarare finns testet för att belysa potentiella utmaningar och områden för förbättring.

>>>SJÄLVBEDÖMNINGSTEST

Testet finns på svenska, grekiska, tjeckiska, spanska, italienska, polska och tyska.

Om du har några frågor eller funderingar kring självvärderingstestet, tveka inte att kontakta oss på all@beatburnout.eu

RESULTATET

Beat Burnout Self Assessment Test ger dig en bild av de 5 dimensioner vi under projektet identifierat som avgörande för att upprätthålla välbefinnande och förhindra utmattning. Projektet har fokuserat på kvinnor som arbetar i en hybrid/remote arbetsmiljö.

1. **Sociala dimensionen: Fokuserar på relationer och att det finns en stöttande arbetsmiljö som främjar samarbete och utveckling.**
2. **Personliga dimensionen: Handlar om självmedvetenhet, insikter kring sig själv, motivation, hur man hanterar känslor och upprätthållandet av en hälsosam balans mellan arbete och privatliv.**
3. **Kulturella dimensionen: Fokuserar på kommunikation inom teamet, organisationskultur, förtroendedynamik och ledarskapsstöd.**
4. **Planeringsdimensionen: Handlar om tidshantering, balans mellan arbete och privatliv och struktur på distans för att optimera arbetsflödet och produktiviteten.**
5. **Praktisk dimension: Säkerställer adekvat ergonomisk utrustning och arbetsbelastning.**

BEAT BURNOUT SJÄLVBEDÖMNINGSTEST

Baserat på vår omfattande studie som involverar 283 kvinnor i åtta europeiska länder, ger Beat Burnout Self-Assessment Test ett perspektiv på upplevelser av distansarbetare. Genom att gå igenom denna bedömning får du värdefulla insikter kring vart du står idag, vilket gör att du kan identifiera områden där stöd behövs och ta proaktiva åtgärder för att förbättra ditt välbefinnande.

Som arbetsgivare erbjuder detta verktyg också en värdefull möjlighet att få insikt ur dina anställdas perspektiv. Genom att uppmuntra dina teammedlemmar att göra bedömningen kan du bättre förstå deras utmaningar och problem, och främja en stödjande arbetsmiljö där välmående prioriteras.

Testet innehåller 45 påståenden och tar vanligtvis cirka 15 minuter att genomföra.

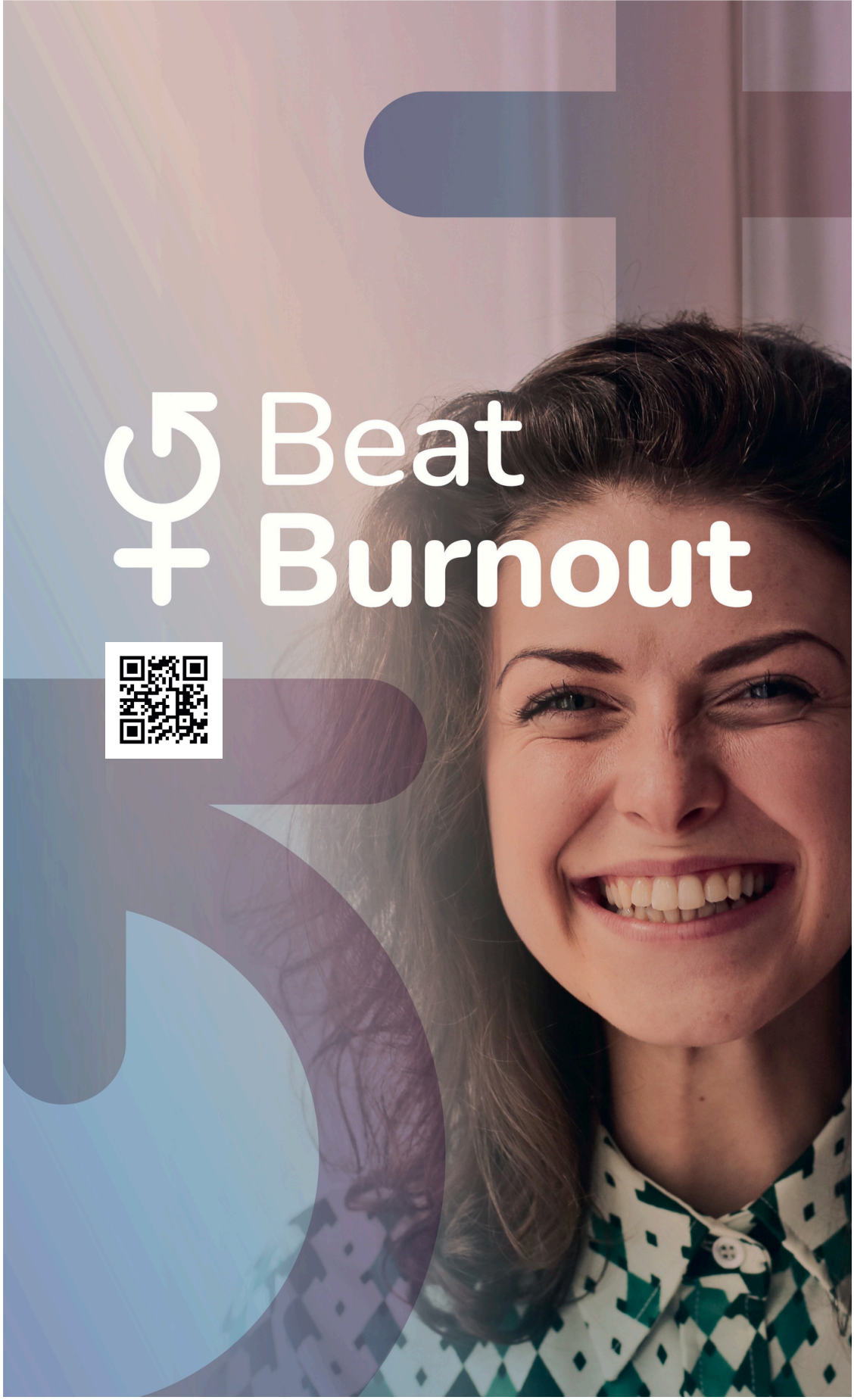
VAD HÄNDER HÄRNÄST?

1. ***Chefens checklista:** utformad för att hjälpa chefer att bedöma medarbetarnas välbefinnande och ledarskapsstilarnas inverkan.*

1. ***Träna tränarprogrammet:** blandat lärande och vända klassrumsmetoder samt de nya känslomässiga behoven hos chefer och tränare kommer att introduceras för att förbättra deras professionella utveckling.*

1. ***Internationellt onlineevenemang:** att dela lärdomar från kursen och att skapa ett internationellt nätverk av ledare/chefer/HR-chefer i Europa som stödjer vikten av mentalt välbefinnande på jobbet.*

Bli involverad! Kontakta oss på all@beatburnout.eu för att delta i våra initiativ eller lära dig mer om att stödja Beat Burnout-projektet.



Co-funded by
the European Union

Europeiska kommissionens stöd för produktionen av denna publikation utgör inte ett stöd för innehållet som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen i den.