

Raport de consiliere expert (AI) SM

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul "Stil de muncă" (Constantin et al., 2010) permite evaluare a 10 caracteristici psihologice, relevante pentru conduitele angajaților la locul de muncă.

Stilul de muncă (modul individual de raportare la muncă sau la contextul organizațional și de abordare a sarcinilor profesionale), depinde de o un set de dimensiuni psihologice individuale care rezultă din coroborarea unor *trăsături de personalitate, patern-uri atitudinale, preferințe motivaționale sau comportamentale* (Constantin et al., 2010). Prin combinația lor, aceste dimensiuni determină **un stil personal de a ne îndeplini sarcinile profesionale**, o modalitate unică, specifică fiecărei persoane, de a se raporta la munca sa, la obiectivele profesionale (individuale și organizaționale) și **un stil propriu de a acționa în context profesional**.

Pornind de la **analiza unor modele teoretice și a unor scale similare** (Borman, Kusibiak & Scheinder, 1999; Adams, 2001; Feuerstein & Nicholas, 2005), continuând cu serii de **interviuri aprofundate realizate cu angajații români** (Constantin et al., 2010), a fost construit, în mai multe etape, un instrument psihologic standardizat care permite evaluarea caracteristicilor psihologice esențiale, relevante pentru contextul muncii.

Chestionarul "Stil de Muncă" (SM) conține 70 de itemi dihotomici, afirmații cu două posibile variante de răspuns (alegere forțată), incluzând și o variantă de răspuns intermediară ("?",) pentru nehotărâți sau cei care nu se regăsesc în nici una dintre cele două variante dihotomice.

Factorii **Chestionarului SM**, în funcție de care putem defini un "profil individual" sau un "stil de muncă" relevant pentru contextul muncii, sunt :

- Adaptativ(ă) – Inovativ(ă)
- Planificat(ă) – Spontan(ă)
- Dependent(ă) – Independent(ă)
- Individualist(ă) – Colectivist(ă)
- Dedicată(ă) – Detașat(ă) Relaxat(ă) -
- Tensionat(ă) Impulsiv(ă) –
- Controlat(ă)
- Intuitiv(ă) – Analitic(ă)
- Demotivat(ă) – Motivată(ă)
- Energic(ă) – Extenuat(ă)

Cunoașterea stilului de muncă, a conduitelor preferate ce sunt activate de fiecare persoană în context profesional, poate conduce atât la **o gestiune mai bună/ optimă a angajaților actuali** ("conștientizarea" preferințelor personale și utilizarea lor optimă prin raportare la obiectivele organizaționale), cât și **la o selectare mai "inspirată" a viitorilor angajați**.

În procesul recrutării și selecției profesionale pot fi identificați candidații care, alături de competențele tehnice, au **caracteristicile psihologice optime pentru a realiza performanță într-un anumit context organizațional**, pe o anumită poziție profesională. Mai mult, poate fi **analizată „compatibilitatea” dintre acești candidați și echipa deja formată** sau se pot oferi insight-uri valoroase privind gestionarea mai eficientă a resurselor într-o echipă deja formată.

2. Profil sintetic

Adaptativ/ă

Preferă să lucreze după reguli și instrucțiuni clare și să folosească metode deja cunoscute, testate.



Planificat/ă

Își planifică riguros activitățile profesionale și personale agreând sarcinile în care totul este clar, foarte bine definit.



Dependent/ă

Se conformează opiniilor celorlalți, aprobarea lor oferindu-i siguranță; evită asumarea unor decizii personale.



Individualist/ă

Preferă să lucreze singur(ă) alegând sarcinile individuale sau activitățile care presupun competiție.



Dedicat/ă

„Pune suflet” în ceea ce face la locul de muncă, se implică emoțional și își sacrifică timpul și resursele personale pentru carieră.



Relaxat/ă

Muncește mai bine într-o atmosferă de calm și bună dispoziție, fiind relaxat(ă) și căutând momente de amuzament sau veselie.



Impulsiv/ă

Reacționează prompt, exprimând rapid ceea ce îl/ o deranjează sau emoționează, ecoul afectiv stingându-se rapid după incident.



Analitic/ă

Se bazează pe o abordare rațională, pe analiza logică a fiecărei alternative, înainte de a acționa.



Demotivat/ă

Se simte demotivat(ă) și neîmplinit(ă) profesional; crede că nu își folosește cu adevărat competențele și potențialul personal.



Energic/ă

Energic(ă) și activată de ceea ce face, se simte capabil(ă) să facă performanță și caută noi oportunități de dezvoltare profesională.



Inovativ/ă

Preferă să adapteze metodele și regulile existente sau să propună alternative noi, inventive.

Spontan/ă

Improvizează cu ușurință sau face schimbări până în ultimul moment, reacționând prompt la orice provocare sau situație neprevăzută.

Independent/ă

Are opinii clare și preferă să decidă sau să ajungă singur(ă) la o soluție/ concluzie, apelând la colegi doar ocazional.

Colectivist/ă

Preferă sarcinile de grup și un sistem de recompensare în funcție de rezultatele colective.

Detașat/ă

Privește cu detașare problemele de la serviciu, nu caută noi responsabilități și nu își sacrifică timpul personal pentru carieră.

Tensionat/ă

Muncește mai bine într-o atmosferă serioasă, de concentrare intensă, fiind îngrijorat(ă) că nu va finaliza bine și la timp tot ce are de făcut.

Controlat/ă

Se manifestă cu reținere sau nu reacționează emoțional în situațiile sociale conflictuale, ecoul afectiv persistând mult timp după incident.

Intuitiv/ă

Se bazează pe „fler” și se hotărăște rapid asupra celei mai bune strategii de abordare a unei probleme.

Motivat/ă

Se simte stimulat(ă) și împlinit(ă) profesional; crede că este valorizat(ă) și că își folosește cu adevărat competențele și potențialul personal.

Extenuat/ă

Epuizat(ă) și dezamăgit(ă) de ceea ce face, crede că nu mai are resursele sau energia necesară pentru a face performanță și a progresa profesional.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului SM, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Adaptabilitatea, impulsivitatea, dependența, individualismul și intuiția sunt trăsături care pot influența modul în care se desfășoară activitățile profesionale. Transformarea acestor caracteristici în puncte forte pentru a îmbunătăți performanța profesională poate fi realizată prin setarea unor obiective practice. Iată cinci obiective care pot ajuta la obținerea succesului într-un mediu organizațional, împreună cu exemple și strategii pentru fiecare.

Îmbunătățirea gestionării timpului poate crește semnificativ eficiența. Impulsivitatea poate duce adesea la adoptarea unor decizii pripite sau la amânarea altor sarcini importante. Crearea unui program de lucru bine definit și prioritizarea sarcinilor ajută la evitarea acestui lucru. *De exemplu, începeți să folosiți o aplicație de gestionare a timpului precum Trello sau Asana pentru a planifica și monitoriza toate proiectele curente. Practicați tehnica Pomodoro pentru a rezolva sarcinile în sesiuni scurte de timp, cu pauze regulate care să reducă stresul și să îmbunătățească focalizarea. Stabiliți obiective zilnice sau săptămânale pentru a ține o evidență clară a progresului activităților și pentru a vă asigura că fiecare zi este cât mai productivă.*

Dezvoltarea abilităților de comunicare este esențială pentru a profita de caracteristica individualistă și a întări relațiile profesionale. Individualismul poate uneori izola de restul echipei, dar o comunicare eficientă poate transforma această trăsătură într-un avantaj. *Participați la ateliere sau cursuri de comunicare pentru a vă îmbunătăți abilitățile de exprimare verbală și scrisă. Practicați ascultarea activă în întâlnirile de echipă, pentru a înțelege mai bine punctele de vedere ale colegilor, ceea ce poate duce la colaborări mai fructuoase. Folosiți feedback-ul constructiv, oferind și solicitând sfaturi, pentru a construi o relație de încredere cu ceilalți.*

Creșterea autonomiei poate echilibra tendința de dependență și poate îmbunătăți performanța prin dezvoltarea competențelor individuale. Identificarea ariilor în care pot fi exersate și dezvoltate abilități noi poate spori încrederea și independența. *Inițiați proiecte mici pe cont propriu și căutați metode de a rezolva provocările fără a apela imediat la ajutorul colegilor. Participați la cursuri online pentru a adăuga noi abilități la portofoliu, astfel încât să vă simțiți mai capabili să gestionați singur(i) sarcini complexe. Reflecțați asupra deciziilor luate și analizați rezultatele pentru a dezvolta o strategie de auto-evaluare și îmbunătățire continuă.*

Cultivarea gândirii strategice poate diminua impactul deciziilor impulsive prin dezvoltarea unei perspective pe termen lung. Asta implică un proces de planificare mai detaliat și o analiză amănunțită înainte de a acționa. *Înainte de a lua decizii rapide, practicați tehnica "pauzei deliberate" pentru a vă oferi timp de reflecție. Utilizați un sistem de analiză SWOT (Puncte Forte, Puncte Slabe, Oportunități, Amenințări) pentru a evalua deciziile majore și a pondera efectele fiecărei opțiuni posibile. Participați la sesiuni de brainstorming alături de colegi, pentru a colecta diverse perspective și pentru a lua cele mai informate decizii.*

Învățarea continuă este un obiectiv care valorifică intuiția și adaptabilitatea, oferind oportunități constante de creștere profesională. Fiind dedicat/ă în mod natural, angajatul poate să-și extindă cunoștințele și abilitățile prin învățare constantă. *Înscrieți-vă la cursuri de formare continuă sau la certificări relevante pentru domeniul de activitate, pentru a vă menține actualizat/ă cu cele mai recente tendințe și tehnici. Alocați timp săptămânal pentru a citi articole de specialitate, a viziona webinarii sau a asculta podcast-uri educaționale. Implicați-vă în grupuri profesionale și forumuri pentru a împărtăși cunoștințe și a învăța din experiențele altora.*

Pentru a atinge aceste obiective, începeți prin stabilirea unui plan clar, cu etape bine definite. Evaluați periodic progresul și ajustați strategia în funcție de realizările și dificultățile întâmpinate. Resursele necesare pot include acces la internet, parteneriate cu colegi sau mentori, și instrumente tehnologice pentru gestionarea timpului și învățare. Dacă întâmpinați dificultăți în punerea în practică a acestor strategii, poate fi benefic să colaborați cu un specialist, precum un psiholog sau consilier, care vă poate ajuta să identificați obstacolele și să dezvoltați o abordare personalizată pentru succesul profesional.

4. Analiză pe factori

ADAPTATIV(Ă) - INOVATIV(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Adaptativ/ă: Pentru a rezolva o sarcină aplică metode deja cunoscute, urmează aceeași cale ca și în alte situații asemănătoare sau aplică reguli deja învățate, căutând soluții standard. Preferă să lucreze în funcție de instrucțiuni specifice, clare și să folosească invariabil același stil, aceleași modalități de lucru, cele cu care s-a obișnuit deja. Este tipic(ă) și inflexibil(ă), îl/ o incomodează schimbările și preferă "politica pașilor mărunți", schimbările graduale.

Avantaje: tipic(ă) și previzibil(ă), constant(ă) în activitate, este rezistent(ă) la munca de rutină.

Riscuri: mai puțin flexibil(ă) sau chiar rigid(ă), suportă greu incertitudinea sau schimbările neplanificate.

Inovativ/ă: Pentru a rezolva o sarcină caută sau îi vin în minte noi modalități de realizare, modifică regulile existente și caută soluții noi, inventive, îndrăznețe. Preferă să aibă „mână liberă” pentru a face ceea ce crede el/ ea că este bine și preferă politica strategiilor provocatoare și schimbările radicale. Este flexibil(ă) sau chiar imprevizibil(ă) și percepe schimbările profesionale ca noi oportunități.

Avantaje: nonconformist(ă) și original(ă), îi plac ideile noi, provocările și situațiile de incertitudine.

Riscuri: inconstant(ă) în muncă și uneori dificil(ă), are multe idei și inițiative pe care nu le finalizează.

PLANIFICAT(Ă) – SPONTAN(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Planificat/ă: Îi place să planifice activitățile profesionale și personale și să își noteze problemele de rezolvat. Preferă sarcinile profesionale în care totul este stabilit și în care trebuie să urmeze pași deja definiți. Are nevoie de o planificare clară, indiferent dacă este vorba de rutina profesională zilnică, ținută pentru a doua zi, programul din concediu, evenimente ori examene importante.

Avantaje: organizat(ă) și riguros(oasă), caută să impună ordinea și planificarea în tot ceea ce face.

Riscuri: anxios(oasă), se adaptează greu la situațiile neprevăzute și acumulează mult stres în situațiile de schimbare.

Spontan/ă: Își organizează activitățile pe parcurs, în funcție de problemele care apar și își poate schimba cu ușurință programul stabilit anterior. Nu are o agendă pentru a nota problemele urgente de rezolvat și nu crede în planificările pe termen lung. Face schimbări până în ultimul moment sau rezolvă problemele „pe ultima sută de metri”, indiferent dacă este vorba de activitatea profesională, ținută pentru a doua zi sau programul din concediu.

Avantaje: prompt(ă) în reacții, se adaptează ușor și ia decizii rapid în situațiile noi; relaxat(ă) și rezistent(ă) la stres.

Riscuri: nesistematic(ă) și dezorganizat(ă), „improvizează” și „ trăiește momentul” fără strategii și viziune pe termen lung.

DEPENDENT(Ă) - INDEPENDENT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Dependent/ă: Aprobarea sau dezaprobarea colegilor îi oferă siguranță și îl/ o ajută să ia deciziile bune. Împărtășește colegilor ideile sale și intervine cu plăcere în discuțiile pe teme personale. Preferă să se consulte cu colegii și să solicite sprijin înainte de a lua o decizie. În disputele de la locul de muncă preferă să se adapteze opiniilor celorlalți și își asumă responsabilitatea realizării unor sarcini importante doar dacă are sprijinul confirmat din partea celorlalți.

Avantaje: supus(ă) și conciliant(ă), își oferă sprijinul colegilor și se adaptează ușor la opiniile majorității.

Riscuri: conformist(ă) și influențabil(ă), indecis(ă) în luarea deciziilor, evită responsabilitățile individuale.

Independent/ă: Aprobarea sau dezaprobarea colegilor nu îl/ o interesează prea mult preferând să lucreze independent de ceilalți. Când se confruntă cu o problemă nouă, are dificultăți profesionale sau trebuie să ia o decizie dificilă, preferă să decidă sau să ajungă singur(ă) la o soluție, apelând la colegi doar în cazuri extreme. În disputele de la locul de muncă are un punct de vedere clar, pe care îl apără și își asumă mai ușor responsabilitatea realizării unor sarcini importante dacă știe că nu depinde de implicarea celorlalți colegi.

Avantaje: asertiv(ă) și decis(ă), contează pe sine și nu are nevoie de aprobarea sau suportul celorlalți.

Riscuri: indiferent(ă) sau insensibil(ă) la feedback, riscă să comită erori datorită lipsei de comunicare.

INDIVIDUALIST(Ă) - COLECTIVIST(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Individualist/ă: Crede că obține cele mai bune rezultate atunci când lucrează singur(ă), preferând sarcinile individuale sau activitățile care presupun competiție. Preferă un sistem de salarizare diferențiat, în funcție de performanța individuală. Se simte bine când lucrează singur(ă), cu gândurile sale și îi place competiția cu ceilalți, căutând să obțină performanțe mai bune decât ei.

Avantaje: autonom(ă) și competitiv(ă), motivat(ă) de recompense și realizare profesională.

Riscuri: egocentric(ă), are tendința de a se izola de ceilalți și de a ignora munca de echipă.

Colectivist/ă: Crede că obține cele mai bune rezultate atunci când lucrează în echipă, preferând sarcinile colective. Îi place colaborarea, sarcinile partajate cu alți colegi și un sistem de salarizare colectiv, în funcție de rezultatele comune ale angajaților. Se simte bine în compania celorlalți, îi place colaborarea și caută să evite neînțelegerile și conflictele cu ceilalți.

Avantaje: bun colaborator și om de echipă, non-conflictual și dedicat obiectivelor de grup/ echipă.

Riscuri: modest profesional sau cu o încredere scăzută în sine sau competențele sale profesionale.

DEDICATĂ(Ă) - DETAȘAT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Dedicat/ă: Se implică și „pune suflet” în tot ceea ce face la locul de muncă, „se consumă” sau chiar plânge de ciudă când ceva nu merge bine. Stă peste program sau își ia de lucru și acasă ca să facă totul cât mai bine. Împărtășește celor de acasă împlinirile sau problemele profesionale fără să facă o separare netă între muncă și viața personală.

Avantaje: implicat(ă), centrat(ă) pe muncă, se identifică cu echipa/ organizația, dedicat(ă) obiectivelor și vieții organizaționale.

Riscuri: tensionat(ă) și predispus(ă) la surmenaj, nu păstrează un bun echilibru muncă – familie, fiind în pericol de a claca.

Detășat/ă: Privește cu detașare problemele de la serviciu și acționează calm în fața solicitărilor profesionale. Nu caută noi responsabilități sau provocări profesionale, încercând mai degrabă să le evite. Când are mult de lucru, se grăbește pentru a se încadra în programul de 8 ore, evitând să își ia de lucru acasă sau să își sacrifice timpul familiei pentru sarcinile profesionale. Face o separare clară între familie și serviciu, „lăsând la ușa” toate problemele profesionale.

Avantaje: calm(ă) și relaxat(ă), non-competitiv(ă), abordează cu detașare problemele profesionale; centrat(ă) pe familie sau realizare socială.

Riscuri: neimplicat(ă), ezitant(ă) în asumarea responsabilităților; indiferent(ă) sau centrat(ă) pe propria stare de bine.

RELAXAT(Ă) - TENSIONAT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Relaxat/ă: Destins(ă), muncește mult mai bine într-o atmosferă de calm și bună dispoziție, fiind deschis(ă) la întreruperi și mici glume, momente de amuzament sau veselie. În realizarea sarcinilor caută pauzele și momentele de relaxare, pentru a scădea din tensiunea acumulată. Pare să ia totul în glumă ca și cum nu i-ar păsa prea mult, ceilalți reproșând-i că pare prea relaxat(ă) arunci când vine vorba de muncă și sarcinile profesionale.

Avantaje: destins(ă), pozitiv(ă) și comunicativ(ă), contribuie la coeziunea grupului și rezistă bine în situațiile tensionate.

Riscuri: neimplicat(ă), nu ia nimic în serios, fiind prea mult focalizat(ă) pe pauze, relaxare și momentele de amuzament.

Tensionat/ă: Tensionat, muncește mult mai bine într-o atmosferă de concentrare intensă și focalizare pe sarcinile de realizat, fără să îi placă să fie distras(ă). În realizarea sarcinilor caută mai întâi să termine, fără multe pauze, tot a început, pentru a mă liniști la final. Fiind îngrijorat(ă) că nu va finaliza bine și la timp tot ce are de făcut, ia mult prea în serios totul, stresându- i și pe ceilalți, aceștia reproșând-i că este mult prea tensionat(ă) și stresat(ă) de problemele profesionale.

Avantaje: concentrat(ă), serios(oasă) și de încredere, urmărește cu atenție obiectivele zilnice și se străduie să finalizeze ceea ce a început.

Riscuri: temător(oare), încordat(ă) și stresat(ă), transmite celorlalți o stare de tensiune care poate conduce la stres, conflicte sau burnout.

IMPULSIV(Ă) - CONTROLAT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Impulsiv/ă: Reacționează prompt în interacțiunile cu ceilalți, manifestând vizibil trăirile afective, ecoul afectiv trecând la fel de repede cum a apărut. În momentele dificile, dramatice sau emoționante, reacționează imediat, exprimând ușor ceea ce îl deranjează sau emoționează. Se entuziasmează prea repede și se supără la fel de repede. Impresia lăsată de un conflict sau de un eveniment neașteptat dispare relativ repede.

Avantaje: direct(ă) și emoțional(ă), descarcă rapid emoțiile sau nemulțumirile și "trece mai departe"/ uită incidentul.

Riscuri: impulsiv(ă) și exploziv(ă) în reacții; în conflicte, primează emoționalul și nu analiza rațională a situației.

Controlat/ă: Nu arată întotdeauna ceea ce simte, se manifestă cu reținere sau nu reacționează prompt în situațiile sociale tensionate. În momentele dificile, dramatice sau emoționante, deși pare relativ calm(ă), este afectat(ă) și re trăiește intens cele întâmplate, după intervale mari de timp. Nu-și poate scoate ușor din minte un incident negativ, o nedreptate sau o jignire, rămânând deseori cu resentimente.

Avantaje: reținut(ă) și controlat(ă), își păstrează cumpătul în situații conflictuale și reacționează predominant rațional.

Riscuri: ascuns(ă), inhibat(ă) în reacțiile emoționale, păstrează resentimentele mult timp după incident/ conflict.

ANALITIC(Ă) - INTUITIV(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Analitic/ă: Înainte de a lua o decizie importantă analizează sau re-analizează atent informațiile disponibile. Se bazează pe abordarea rațională a problemelor, preferând să analizeze în detaliu fiecare alternativă în parte, înainte de a acționa. În momente profesionale tensionate ezită să ia decizii, preferând situațiile în care poate analiza și cântări atent informațiile și argumentele relevante.

Avantaje: logic(ă) și rațional(ă), analizează atent și ia în calcul toate opțiunile; prudent(ă) în luarea deciziilor.

Riscuri: indecis(ă) sau în întârziere; are dificultăți în luarea deciziilor sau respectarea de termenelor limită.

Intuitiv/ă: Se bazează pe intuiție, anticipând sau încercând să intuiască soluția corectă, testând-o apoi. În procesul de luare a unor decizii importante, se hotărăște rapid asupra celei mai bune strategii de abordare a situației, fără a analiza toate informațiile relevante. Acționează și ia rapid decizii, preferând situațiile concrete care presupun acțiunea, punerea în practică a celor planificate.

Avantaje: prompt(ă) în decizii, are "fler", simplifică analizele bazându-se pe concluziile anterioare.

Riscuri: imprudent(ă) sau irațional(ă), nu ia în calcul toate datele, se bazează pe concluzii anterioare inadecvate/ irelevante.

DEMOTIVAT(Ă) - MOTIVAT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Demotivat/ă: Simte că nu mai găsește satisfacție în muncă și împlinire profesională, că nu își folosește cu adevărat competențele și potențialul personal sau că ceea ce face nu este cu adevărat util și important. Anticipează șanse mici de a evolua profesional și este tentat(ă) să se mulțumească cu ceea ce a făcut și a realizat până în acest moment, fără să se mai gândească la evoluții viitoare. Nu are persoane pe care să le simtă apropiat(ă) printre colegii/colegele de muncă sau simte că nu primește din partea lor aprecierea pe care ar merita-o.

Avantaje: -

Riscuri: neîmplinit(ă) profesional, resemnat(ă) sau cu multe frustrări, își face treaba strict în limitele solicitate.

Motivat/ă: Se simte stimulat(ă) și încântat(ă) de ceea ce face, crede că își folosește cu adevărat competențele și potențialul personal și că ceea ce face este cu adevărat important. Crede că este într-un moment al carierei în care totul este posibil și poate progresa cu ușurință și caută noi oportunități de dezvoltare profesională. Printre colegii/ colegele de muncă are câțiva prieteni, oameni pe care se poate baza și se simte apreciat(ă) de către ceilalți.

Avantaje: dedicat(ă) muncii și împlinit(ă) profesional, optimist(ă) și cu potențial de dezvoltare, deschis(ă) la noi provocări profesionale.

Riscuri: -

ENERGIC(Ă) - EXTENUAT(Ă)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Energic/ă: Entuziasmat(ă) și încântat(ă) de ceea ce face, consideră că nivelul de solicitare în muncă este unul plăcut, stimulativ, fiind receptiv(ă) la noi oportunități de dezvoltare profesională. Crede că poate atinge și păstra nivelul de performanță solicitat fără eforturi deosebite. Familia este văzută ca un suport important pentru reușita în plan profesional, uneori fiind trecute în plan secund obligațiile față de familie pentru a răspunde solicitărilor profesionale.

Avantaje: activ(ă), bine integrat(ă) în organizație, mulțumit(ă) de condiții și optimist(ă), dispus(ă) la efort suplimentar.

Riscuri: -

Extenuat/ă: Epuizat(ă) și dezamăgit(ă) de ceea ce face, simte că nu mai are resursele sau energia necesară pentru a progresa în muncă, volumul și dificultatea sarcinilor copleșindu-l/ o. Poate atinge nivelul de randament solicitat cu eforturi din ce în ce mai mari, prin suprasolicitare și îi este din ce în ce mai greu să își păstreze randamentul anterior. Familia sau dificultățile financiare pot fi surse suplimentare de tensiuni și probleme.

Avantaje: -

Riscuri: epuizat(ă) sau resemnat(ă), pesimist(ă), cu posibile simptome psiho-somatice sau de surmenaj.

5. Indicatori statistici

Durață evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. a	4. a	5. a	6. a	7. a	8. a	9. a	10. a
11. a	12. a	13. a	14. a	15. a	16. b	17. a	18. b	19. a	20. c
21. c	22. c	23. a	24. a	25. a	26. a	27. a	28. c	29. a	30. c
31. c	32. a	33. b	34. b	35. a	36. a	37. a	38. a	39. a	40. a
41. a	42. a	43. a	44. a	45. a	46. a	47. a	48. a	49. a	50. a
51. a	52. a	53. b	54. a	55. a	56. a	57. c	58. c	59. a	60. a
61. a	62. a	63. a	64. a	65. a	66. a	67. b	68. a	69. b	70. a
71. a	72. a	73. a	74. a						

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 19 ianuarie 2025

Psiholog/Consilier: