

Analyse du stress professionnel

Encercler le chiffre qui vous semble le mieux correspondre au degré de stress éprouvé.

Vos constatations, ou vos impressions	<i>Jamais</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Toujours</i>
1. Mes collègues semblent mal comprendre mes attributions	1	2	3	4	5
2. Je diffère d'opinion avec mes supérieurs	1	2	3	4	5
3. Plusieurs personnes à la fois requièrent mon temps de travail	1	2	3	4	5
4. Je manque de confiance dans la direction	1	2	3	4	5
5. La direction m'interrompt dans mon travail pour de nouvelles priorités	1	2	3	4	5
6. Il y a conflit entre mon service et d'autres, avec qui nous devons collaborer	1	2	3	4	5
7. On ne commente mon travail que pour en signaler les insuffisances	1	2	3	4	5
8. Les décisions et changements me concernant se passent « par-dessus ma tête », sans que je sois consulté	1	2	3	4	5
9. J'ai trop de travail et trop peu de temps pour le faire	1	2	3	4	5
10. Mes compétences sont sous-employées	1	2	3	4	5
11. Mes tâches dépassent mes compétences	1	2	3	4	5
12. Mes propres collaborateurs ont une formation différente de la mienne	1	2	3	4	5
13. Je dois m'adresser à d'autres services pour faire exécuter mon travail	1	2	3	4	5

MANAGER FORMATION

Vos constatations, ou vos impressions	<i>Jamais</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Toujours</i>
14. J'ai des différends avec les membres de mon service	1	2	3	4	5
15. J'ai des différends avec d'autres services	1	2	3	4	5
16. Je suis mal secondé par mes collaborateurs	1	2	3	4	5
17. Je passe mon temps à faire éviter le pire plutôt qu'à un travail constructif	1	2	3	4	5
18. La direction méconnaît les besoins de mon service	1	2	3	4	5
19. Ma famille me reproche mes heures supplémentaires	1	2	3	4	5
20. Je m'impose un effort pour respecter les délais prévus	1	2	3	4	5
21. J'ai du mal à critiquer mes collègues	1	2	3	4	5
22. J'ai du mal à critiquer mes collaborateurs	1	2	3	4	5
23. Je suis mal à l'aise avec les gens agressifs	1	2	3	4	5
24. Je suis mal à l'aise avec les gens passifs	1	2	3	4	5
25. Les responsabilités mal partagées posent problèmes	1	2	3	4	5
26. Je redoute d'arbitrer un conflit entre mes collègues	1	2	3	4	5
27. Je redoute d'arbitrer un conflit entre mes collaborateurs	1	2	3	4	5
28. Mes rôles théorique et administratif sont en conflit	1	2	3	4	5

MANAGER FORMATION

Vos constatations, ou vos impressions	<i>Jamais</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Toujours</i>
29. J'évite les conflits avec mes collègues	1	2	3	4	5
30. J'évite les conflits avec mes supérieurs	1	2	3	4	5
31. J'évite les conflits avec mes collaborateurs	1	2	3	4	5
32. Les attributions de budget engendrent des conflits dans mon entreprise	1	2	3	4	5
33. Les situations conflictuelles me perturbent	1	2	3	4	5
34. Mes aspirations personnelles sont en conflit avec la gestion de l'entreprise	1	2	3	4	5
35. Ma compétence professionnelle réprovoque les méthodes employées	1	2	3	4	5
36. Les pratiques administratives paralysent le travail	1	2	3	4	5

Faites votre total en additionnant tous les numéros que vous avez entourés. Si votre note est supérieure à 100, il serait sage de mettre en place les conditions qui vous aideront à mieux dominer votre stress professionnel.