

PERCORSO COMPETENZE TRASVERSALI

Stress e Burnout  
QUESTIONARIO

Testo della Domanda	Risposta 1	Risposta 2	Risposta 3	Feedback domanda per risposta corretta	Feedback domanda per risposta sbagliata
La sindrome da burnout (SBO) si presenta quando?	Una persona non regge ad uno stress	Una persona reagisce ad uno stress e migliora	Una persona dà le dimissioni perché troppo stressata	Esatto, infatti stress eccessivi e mal sopportati possono causare burnout	La risposta corretta è la n. 1. Infatti il burnout causa il peggioramento delle proprie prestazioni. Inoltre, spinge verso il disinteresse, non necessariamente verso la rinuncia
La sindrome da burnout (SBO) è	Influisce sull'umore delle persone	È un fenomeno patologico non	Impedisce di vivere serenamente	Esatto. Infatti normalmente gli stress non	La risposta corretta è la n. 2. Infatti né il cattivo

considerata una malattia in quanto...		presente in situazioni normali		portano al burnout	umore, né la mancanza di serenità sono fenomeni patologici
Il burnout causa...	Impegno parossistico (workaholic) sul lavoro	Volontà di maggior impegno	Disinteresse e scarso impegno sul lavoro	Esatto. Infatti il burnout riduce l'interesse per il lavoro e può portare disaffezione	La risposta corretta è la n. 3. Infatti, il burnout, al contrario, causa disaffezione e disinteresse
Il burnout può causare...	Cattivi rapporti solo con i superiori	Cattivi rapporti con colleghi, superiori o clienti	Concentrazione su hobby, famiglia e amici fuori dal lavoro	Esatto, infatti i cattivi rapporti con tutti sono tipici del burnout	La risposta corretta è la n. 2. Infatti, i cattivi rapporti con tutti sono tipici del burnout e non si limitano al solo ambito lavorativo. Inoltre, concentrarsi su altri interessi può

					essere una cura, ma non un effetto del burnout
Perché si deve evitare di causare burnout ai propri dipendenti?	Per avere un buon ambiente di lavoro	Per evitare di incorrere in problemi legali	Per far contenti i dipendenti anche a scapito dei risultati	Esatto. Infatti il burnout di un unico dipendente peggiora tutto l'ambiente di lavoro	La risposta corretta è la n. 1. Infatti, il datore di lavoro deve sempre e in ogni caso cercare di prevenire i problemi legali e perseguire il benessere dei propri dipendenti. In ogni caso, la felicità dei dipendenti non è l'obiettivo primario di un capo
Il burnout può essere considerato una "malattia"?	Sì in certi casi	No, il burnout non è una malattia ma	Il burnout non è di per sé una malattia	Esatto. Infatti in determinati casi il burnout può	La risposta corretta è la n. 1. Infatti, in certi casi, l'INAIL

del lavoro" dall'INAIL?		solo un insieme di sintomi		essere considerato una malattia del lavoro	riconosce la sindrome da burnout come una malattia del lavoro
Il burnout va combattuto...	Riducendo gli stress e l'impegno sul lavoro	Seguendo con attenzione il personale	Introducendo periodi di riposo	Esatto. Infatti è importante e seguire i dipendenti per prevenire il fenomeno	La risposta corretta è la n. 2 Infatti la riduzione delle attività non riduce i rischi di burnout
Il burnout può causare somatizzazioni, cioè malattie vere e proprie?	Sì può causare ulcere, problemi cardiaci, psoriasi	No è solo una malattia psichica	No, ha solo effetti in ambito lavorativo	Esatto, infatti molte malattie di natura psicosomatica possono essere causate da stress eccessivi	La risposta corretta è la n. 1 Infatti, la sindrome da burnout può determinare numerosi effetti, tra cui anche ulcere, spasmi, ecc.
Lavorare con persone soggette a burnout è	Si impegna no troppo sul lavoro	Possono essere soggette a	Perseguono interessi personali non compatibili	Esatto, infatti la gestione di persone affette da burnout	La risposta corretta è la n. 2 Infatti è difficile motivare le

difficile perché...		sbalzi di umore		può essere critica	persone affette da burnout. Inoltre burnout non significa conflitto di interessi
Bisogna evitare situazioni di burnout tra i dipendenti per...	Non deteriorare l'ambiente di lavoro	Non incorrere in pericoli personali	Non causare costi al SSN	Esatto. Infatti il lavoro di gruppo presuppone un ambiente equilibrato	La risposta corretta è la n. 1. Infatti, la sindrome da burnout non comprende l'aggressività. Inoltre, non vi è nessuna responsabilità verso il Servizio Sanitario Nazionale