

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
In una normale situazione di lavoro una persona può essere soggetta a situazioni stressanti?	Si è normale che capitino situazioni stressanti	No, non si devono mai presentare situazioni stressanti	La presenza di situazioni stressanti deve essere perseguita dalle leggi del lavoro	Esatto, infatti lo stress fa parte del lavoro	La risposta corretta è la n. 1. Infatti lo stress fa parte del lavoro e solo situazioni estreme possono riguardare aspetti legali
Esempi di situazioni stressanti sul lavoro possono essere...	Il rischio di perdere il posto di lavoro	Un incarico particolarmente impegnativo	Un cambio dell'ufficio	Esatto. Infatti il rischio di perdere il proprio lavoro è una forte causa di stress	La risposta corretta è la n. 1. Infatti né gli incarichi impegnativi, né il cambio di ufficio

					sono considerati motivi di stress
La presenza di stress moderati che effetti può dare?	Effetti positivi, in quanto lo stress spinge ad adattarsi alla nuova situazione	Stress anche modesti non devono essere tollerati	Che a poco a poco ci si abitui e ci si adatti	Esatto. Infatti a volte lo stress aiuta a superare i problemi	La risposta corretta è la n. 1. Infatti, bisogna imparare a convivere con degli stress, ma al contempo questi non devono portare a situazioni passive
Il mobbing è caratterizzato da...	Lavori usuranti e faticosi	Subire in modo continuativo angherie, molestie, disturbi	Avere un capo scortese	Esatto, infatti queste sono tra le principali cause di stress e si definiscono mobbing	La risposta corretta è la n. 2. Infatti, angherie, molestie e disturbi subiti in modo continuativo si configurano come mobbing,

					mentre i lavori usuranti o i capi scortesi proprio no!
Il mobbing è caratterizzato da...	Ingiustizie e sopraffazioni basate, spesso ma non sempre, sul sessismo	Riduzione dello stipendio	Carichi di lavoro eccessivi e continuativi	Esatto. Infatti il sessismo è una causa frequente di mobbing	La risposta corretta è la n. 1 Infatti, il mobbing riguarda sempre i rapporti interpersonali
I casi di discriminazioni sono causati da...	Idee e opinioni preconcette basate su etnia, genere, religione	Valutazioni sul merito delle persone	Valutare una persona senza tenere in alcun conto le sue caratteristiche precipue	Esatto. Infatti proprio dalle idee preconcette di qualsiasi tipo nascono le discriminazioni	La risposta corretta è la n. 1 Infatti valutazioni sul merito o poco obiettive non costituiscono discriminazione
L'adattamento deve...	Essere evitato. Se uno si	L'adattamento è necessario	Essere evitato, per non	Esatto. Infatti lo stress può	La risposta corretta è la n. 2

	adatta non può essere utile	e benefico per superare gli stress	soccombe alle lotte tra colleghi	essere ridotto se ci si sa adattare a nuove condizioni critiche	Infatti l'adattamento è indispensabile per operare in nuove condizioni. inoltre, la competizione interna non richiede adattamento
Uno stress può...	Avere effetti positivi, in quanto spinge a dare il meglio di sé per superare lo stress	Solo causare situazioni insopportabili	Causare solo situazioni di malattia	Esatto, infatti una certa quantità di stress può essere indispensabile per reagire	La risposta corretta è la n. 1 Infatti, lo stress non sempre causa malattie, ma può spingere a migliorarsi
Se una persona è sottoposta ad una serie di stress, la sua capacità di	Diminuisce per effetto della stanchezza accumulata	Migliora per effetto dell'abitudine allo stress	Peggiora per effetto delle esperienze negative	Esatto, infatti l'abitudine allo stress riduce gli effetti	La risposta corretta è la n. 2 Infatti l'abitudine allo stress migliora il proprio

affrontarli ...					modo di reagire
Dopo aver superato una situazione di stress una persona si sente...	Più forte e motivata	Stanca e demotivata	Incapace di lavorare	Esatto. Infatti se si supera uno stress ci si sente più forti e preparati ad affrontarn e di nuovi	La risposta corretta è la n. 1 Infatti, il superamen to di una situazione di stress aumenta sia la motivazion e, sia la capacità lavorativa