

Raport de consiliere expert (AI) SM

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 34 ani, programator**



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 evaluarea 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 serie 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 acțiune 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.

1 2 3 4 5 6 7 8

Planificat/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Dependent/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Individualist/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Dedicat/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Relaxat/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Impulsiv/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Analitic/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Demotivat/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Energic/ă

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

1 2 3 4 5 6 7 8

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.

Detășat/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 rețineră 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.

În contextul descris, supervizând un angajat *adaptativ și intuitiv*, dar și *impulsiv, dependent și individualist*, este esențial să ne concentrăm pe obiective care să canalizeze aceste caracteristici într-un mod productiv. Acest angajat este dedicat și poate aduce contribuții importante, însă are nevoie de un cadru formal care să-i echilibreze tendințele și să-i maximizeze potențialul.

Stabilirea unor rutine structurante: Crearea unor rutine bine definite poate ajuta angajatul impulsiv să aibă un cadru stabil de referință. Impulsivitatea poate fi gestionată prin alocarea unor intervale clare pentru activități și pauze, ceea ce va promova o mai bună gestionare a timpului și a energiei. *De exemplu, poate beneficia de un orar zilnic sau săptămânal bine planificat. Setarea unor alarme pentru activitățile zilnice va asigura respectarea programului. Implementarea unei liste de priorități la începutul fiecărei zile poate ajuta la focalizarea pe sarcini importante.*

Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă: Fiind un angajat individualist, integrarea în echipe poate reprezenta o provocare. Prin dezvoltarea abilităților de colaborare, va învăța să gestioneze mai bine dependența de alții și să îmbunătățească dinamica de grup. *Organizarea periodică de sesiuni de teambuilding poate ajuta la crearea de conexiuni mai puternice cu colegii. Implicarea în proiecte de echipă, cu roluri clar definite, va crește gradul de acceptare a diversității de perspective. Participarea la workshopuri de comunicare eficientă va îmbunătăți asertivitatea și dialogul constructiv.*

Îmbunătățirea autonomiei în luarea deciziilor: Un angajat dependent poate să se bazeze prea mult pe ghidare externă. Îmbunătățirea autonomiei în decizii poate crește responsabilitatea personală și încrederea în sine. *Oferirea de mini-proiecte cu autonomie completă va încuraja luarea deciziilor bazate pe propriile judecăți. Adoptarea unui sistem de mentorship periodic, cu feedback constructiv, va susține creșterea încrederii. Implementarea unor sesiuni de brainstorming individuale va facilita exersarea creativității și auto-reflecției.*

Cultivarea echilibrului emoțional: Intuitiv și impulsiv, acest angajat poate lua decizii bazate mai mult pe emoții decât pe rațiune. Cultivarea echilibrului emoțional îl va ajuta să se ancoreze mai bine în realitate și să ia decizii mai bine gândite. *Introducerea sesiunilor de mindfulness sau meditație în programul zilnic poate îmbunătăți auto-controlul emoțional. Includerea unor pauze reflexive după finalizarea unui proiect îi va oferi timp să evalueze ce poate face diferit data viitoare. Participarea la cursuri de inteligență emoțională va dezvolta capacitatea de a-și recunoaște și gestiona emoțiile.*

Setarea unor obiective clare și măsurabile: Deși dedicat, fără obiective clare, eforturile acestui angajat pot fi direcționate în direcții mai puțin productive. Setarea unor obiective clare și măsurabile va permite o evaluare transparentă a progresului și va menține motivația. *Elaborarea unui plan de dezvoltare personalizat bazat pe obiective SMART poate ajuta la clarificarea așteptărilor. Utilizarea unui jurnal de progres săptămânal va facilita urmărirea atingerii obiectivelor. Discuțiile periodice cu managerul direct despre progresul și ajustările necesare vor menține alinierea cu așteptările organizaționale.*

Pentru atingerea acestor obiective, principalele etape includ identificarea clară a nevoilor și priorităților, elaborarea unui plan detaliat de acțiune, implementarea strategiilor propuse și evaluarea periodică a progresului. Resursele necesare pot include: timp alocat pentru sesiuni de formare și de reflecție, acces la software de management al sarcinilor, sesiuni de coaching și training, precum și sprijin continuu din partea echipei de management. În plus, un mediu de lucru suportiv care încurajează inovarea și dezvoltarea personală va fi esențial pentru succesul acestor inițiative.

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, ținuta 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, ținuta pentru a doua zi sau programul din concediu.

Avantaje: prompt(ă) în reacții, se adaptează ușor și ia decizii rapide 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: temator(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 întâmplare, 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, stimulat, 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

Durată 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: