

Ευζωία Εργαζομένων

Το παρόν ερωτηματολόγιο στόχο έχει να συλλέξει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες από τους εργαζόμενους σχετικά με το επίπεδο της ευζωίας τους γενικά, με όσα προσφέρει ο οργανισμός.

Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο, βαθμολογώντας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου 1=Καθόλου/Ποτέ, 2=Λίγο/Σπάνια, 3=Ούτε λίγο ούτε πολύ/Μερικές φορές, 4=Πολύ/Συχνά και 5=Πάρα πολύ/Πάντα.
Αν πρόκειται για ανοιχτού τύπου ερώτηση, τότε απαντήστε με ένα σύντομο κείμενο.

1. Πώς θα βαθμολογούσες τη συνολική φυσική σου κατάσταση από το 1 έως το 5;

1

2

3

4

5

☐ Καθόλου καλή ☐ Πολύ λίγο καλή ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ καλή ☐ Πολύ καλή ☐ Πάρα πολύ καλή

2. Αντιμετωπίζεις κάποιου είδους πόνο που σχετίζεται με το περιβάλλον εργασίας σου (πόνος στην πλάτη, καταπόνηση των ματιών κ.λπ.);

3. Υπάρχουν προβλήματα σωματικής υγείας που επηρεάζουν την απόδοσή σου;

4. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την εργονομία του χώρου εργασίας σου (γραφείο, καρέκλα, βραχίονες οθόνης κ.λπ.);

1

2

3

4

5

☐ Καθόλου ☐ Πολύ λίγο ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ

5. Έχεις μοιραστεί ποτέ οποιεσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την ψυχική υγεία με κάποιον συνάδελφο;

1

2

3

4

5

☐ Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα

6. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που σε αγχώνει περισσότερο στην εργασία σου;

7. Υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας που επηρεάζουν την απόδοσή σου;

8. Πώς θα βαθμολογούσες τη συνολική ψυχική σου υγεία από το 1 έως το 5;

1

2

3

4

5

☐ Καθόλου καλή ☐ Πολύ λίγο καλή ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ καλή ☐ Πολύ καλή ☐ Πάρα πολύ καλή

9. Νιώθεις ότι έχεις αρκετές ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και εκδηλώσεις ομαδικής ανάπτυξης;

1

2

3

4

5

☐ Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα

10. Έχεις εντοπίσει κάποια ανησυχία σχετικά με τις σχέσεις των συναδέλφων που θα ήθελες να αλλάξει;

11. Αισθάνεσαι υποστήριξη από την ομάδα σου όταν αντιμετωπίζεις προκλήσεις;

1

2

3

4

5

☐ Καθόλου ☐ Πολύ λίγο ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ

12. Αισθάνεσαι άνετα να μοιράζεσαι τη γνώμη και τις προτάσεις σου με τους συναδέλφους σου;

1

☐ Καθόλου

2

☐ Πολύ λίγο

3

☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ

4

☐ Πολύ

5

☐ Πάρα πολύ

13. Έχεις την ευελιξία να προσαρμόσεις το πρόγραμμα εργασίας σου στις προσωπικές σου υποχρεώσεις;

1

☐ Καθόλου

2

☐ Πολύ λίγο

3

☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ

4

☐ Πολύ

5

☐ Πάρα πολύ

14. Μπορείς να διαχειριστείς αποτελεσματικά τον φόρτο εργασίας σου κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας;

1

☐ Καθόλου

2

☐ Πολύ λίγο

3

☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ

4

☐ Πολύ

5

☐ Πάρα πολύ

15. Αισθάνεσαι ότι σε πιέζουν να εργαστείς εκτός του ωραρίου εργασίας σου;

1

☐ Καθόλου

2

☐ Πολύ λίγο

3

☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ

4

☐ Πολύ

5

☐ Πάρα πολύ

16. Πώς θα βαθμολογούσες την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής σου;

1

☐ Καθόλου καλή

2

☐ Πολύ λίγο καλή

3

☐ Ούτε λίγο ούτε
πολύ καλή

4

☐ Πολύ καλή

5

☐ Πάρα πολύ καλή

17. Ποιες πτυχές της εργασίας σου είναι οι πιο ικανοποιητικές;

18. Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη πτυχή της εργασίας σου που θα ήθελες να αλλάξεις;

19. Έχεις πρόσβαση σε ευκαιρίες για επαγγελματική εξέλιξη και ανάπτυξη;

- | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ Ποτέ | ☐ Σπάνια | ☐ Μερικές φορές | ☐ Συχνά | ☐ Πάντα |

20. Είσαι ικανοποιημένος με τη συχνότητα της ανατροφοδότησης που λαμβάνεις από τον προϊστάμενό σου;

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

21. Αισθάνεσαι συχνά ότι είχες μια κακή ημέρα στη δουλειά;

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

22. Πιστεύεις ότι οι απόψεις και η συμβολή σου στην εταιρεία εκτιμώνται από τους συναδέλφους σου;

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

23. Θα έλεγες ότι η εταιρεία καλλιεργεί μια κουλτούρα σεβασμού, ποικιλομορφίας και ενσωμάτωσης;

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

24. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι από τις ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης που σου προσφέρει η εταιρεία σου;

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

25. Θεωρείς ότι η εταιρεία σου σε υποστηρίζει στην επιδίωξη περαιτέρω εκπαίδευσης;

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

26. Είσαι ικανοποιημένος/-η με την τρέχουσα ρύθμιση της απομακρυσμένης εργασίας σου;

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

27. Θεωρείς ότι τα προγράμματα ευεξίας ευθυγραμμίζονται με τους προσωπικούς σου στόχους ευζωίας;

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

28. Είσαι ικανοποιημένος/-η με το χρονοδιάγραμμα και την περιοδικότητα των προγραμμάτων ευζωίας;

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Πολύ λίγο | ☐ Ούτε λίγο
ούτε πολύ | ☐ Πολύ | ☐ Πάρα πολύ |

29. Έχεις προτάσεις για την εφαρμογή νέων προγραμμάτων ευζωίας;

30. Έχεις ιδέες για το πώς η εταιρεία μπορεί να υποστηρίξει καλύτερα τη συνολική σου ευζωία;
