

Misura la tua situazione lavorativa

Misura, per qualche giorno, quante interferenze subisci (telefoniche e di persona). A fine giornata, classifica la tua percezione di stress e di produttività (quanto senti di aver "prodotto" ovvero completato quanto prefissato).

AZIENDA: _____

NOME E COGNOME: _____

RUOLO: _____

DATA GIORNO 1: _____

Giorno 1		
Interferenze subite	Stress percepito	Produttività percepita
20	Elevato	Elevata
19		
18		
17		
16		
15	Medio	Media
14		
13		
12		
11		
10	Basso	Bassa
9		
8		
7		
6	Nessuno	Minima
5		
4		
3		
2		
1		
0		

A fine giornata

Giorno 2		
Interferenze subite	Stress percepito	Produttività percepita
20	Elevato	Elevata
19		
18		
17		
16		
15	Medio	Media
14		
13		
12		
11		
10	Basso	Bassa
9		
8		
7		
6	Nessuno	Minima
5		
4		
3		
2		
1		
0		

A fine giornata

Giorno 3		
Interferenze subite	Stress percepito	Produttività percepita
20	Elevato	Elevata
19		
18		
17		
16		
15	Medio	Media
14		
13		
12		
11		
10	Basso	Bassa
9		
8		
7		
6	Nessuno	Minima
5		
4		
3		
2		
1		
0		

A fine giornata