

SOLIDARIETÀ SOLIDARITAT

Il test che misura lo stress

Tutti sanno cos'è lo stress da lavoro, ma chi è realmente in grado di valutare il proprio livello di stress rispetto a quello degli altri e capire se sia ora di intervenire? L'IPL ha sviluppato lo "stressometro" per misurare lo stress e scoprire come gestirlo.

Uno stress "positivo" può stimolare, lo stress "negativo" nel lungo periodo può invece danneggiare il corpo e la mente causando malattie con conseguenti assenze dal posto di lavoro, che a loro volta determinano costi per la comunità e per le aziende. Per poter agire contro lo stress da lavoro è innanzitutto indispensabile comprendere la propria situazione. Per questo motivo l'IPL | Istituto Promozione Lavoratori ha sviluppato lo stressometro; un questionario online che può essere compilato in pochi minuti. Esso misura il livello personale di stress in sei ambiti lavorativi

sulla base di valori di riferimento europei, permettendone il confronto con i valori medi del proprio settore, della propria regione e a livello internazionale. Attraverso dei brevi video lo stressometro dà inoltre dei consigli per migliorare il proprio rapporto con lo stress sul lavoro.

Questo strumento è stato sviluppato dall'IPL con il sostegno tecnico e finanziario dell'INAIL. Lo stressometro si rivolge ai lavoratori dipendenti così come ai lavoratori autonomi e si trova all'indirizzo www.stressometro.it

