

FAITES LE POINT : "Etes-vous en burnout"

(inspiré du MBI General Survey développé par Schaufeli en 1996)

Entourez la réponse qui vous convient	TRES PEU	UN PEU	ASSEZ	MOYENNEMENT	BEAUCOUP	TRES FORTEMENT	ENORMEMENT	
1. Je me sens émotionnellement "pompe" par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
2. Je me sens à bout à la fin d'une journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	E
3. Je me sens fatigué(e) quand je me lève le matin et que je vais affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6	E
4. Je peux comprendre facilement ce que les autres ressentent (clients, collègues..)	0	1	2	3	4	5	6	A
5. Je sens qu'au travail, je traite certaines personnes de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6	D
6. Travailler chaque jour avec des gens, c'est vraiment un fardeau pour moi	0	1	2	3	4	5	6	E
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes des autres au travail	0	1	2	3	4	5	6	A
8. Je sens que j'ai brûlé toutes mes cartes face à mon travail, et que je craque	0	1	2	3	4	5	6	E
9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6	A
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai cet emploi	0	1	2	3	4	5	6	D
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6	D
12. Je me sens très énergique	0	1	2	3	4	5	6	A
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
14. Je sens que je travaille trop dur dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6	E
15. Je ne fais pas vraiment attention à ce qui arrive aux autres (clients, collègues..)	0	1	2	3	4	5	6	D
16. Travailler directement avec des gens me stresse beaucoup	0	1	2	3	4	5	6	E
17. Je peux facilement créer une atmosphère détendue avec les autres	0	1	2	3	4	5	6	A
18. Je me sens épanouie lorsque j'ai travaillé étroitement avec les autres	0	1	2	3	4	5	6	A
19. J'ai accompli plusieurs choses utiles dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6	A
20. Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6	E
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6	A
22. J'ai l'impression que les autres me rendent responsables de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6	D

Coach Confiance - www.coachconfiancyon.fr

contact@coachconfiancyon.fr - 06 63 79 40 39

MERCI DE NOUS RETOURNER CE QUESTIONNAIRE PAR COURRIER (321, Chemin du Foulon - 01600 ST DIDIER DE FORMANS) ou par fax (04 74 00 65 95) ou par mail