

Stressbarometern

Hur stressad har du känt dig under veckan? Veckonummer _____

Vecka									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inte alls								Mycket	

Om du känt negativ stress vad har i så fall påverkat din stressnivå?

- Hinner inte med mina arbetsuppgifter
- Oklara roller – Vem gör vad?
- Otydliga mål
- Oroligt på jobbet
- Brist på information
- Dålig fysisk arbetsmiljö
- Våld eller hot om våld
- Olösta konflikter
- Inte kopplat till arbetet
- Annat

Hur stressad har du känt dig under veckan? Veckonummer _____

Vecka									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inte alls								Mycket	

Om du känt negativ stress vad har i så fall påverkat din stressnivå?

- Hinner inte med mina arbetsuppgifter
- Oklara roller – Vem gör vad?
- Otydliga mål
- Oroligt på jobbet
- Brist på information
- Dålig fysisk arbetsmiljö
- Våld eller hot om våld
- Olösta konflikter
- Inte kopplat till arbetet
- Annat