ZenKlub

1. Exaustão
2. Sinto que fico sem energia depois de um dia de trabalho.
3. Já acordo cansado(a) pela manhã.
4. Sinto que meu trabalho tem consumido toda a minha energia.
5. Sinto que não tenho mais ânimo para nada.

Resposta

1. Nunca (Nenhuma vez)
2. Raramente (Algumas vezes por ano)
3. Às vezes (uma vez ou menos por mês)
4. Frequentemente (Uma vez por semana)
5. Sempre (Todos os dias)
6. Preocupação constante
7. Sempre trabalho muito, mesmo quando não há tantas demandas.
8. Tenho dificuldade de descansar quando não estou trabalhando.
9. Sinto-me culpado(a) quando tiro folga do meu trabalho.

Resposta

1. Nunca (Nenhuma vez)
2. Raramente (Algumas vezes por ano)
3. Às vezes (uma vez ou menos por mês)
4. Frequentemente (Uma vez por semana)
5. Sempre (Todos os dias)
6. Demanda, controle e clareza
   1. Eu tenho prazos impossíveis para entregar minhas atividades.
   2. Não consigo dar conta de todas as tarefas, devido ao meu grande volume de trabalho.
   3. Sofro pressão para atender prazos impossíveis.
   4. Tenho autonomia para decidir como faço o meu trabalho (ou contribuir para melhoria do meu trabalho).
   5. Tenho liberdade para decidir quais atividades desenvolvo no meu trabalho (ou tenho liberdade para organizar meu trabalho).
   6. Posso opinar sobre a forma como eu trabalho (por exemplo, escolher formas de resolver um determinado problema).
   7. Entendo claramente quais são as minhas obrigações e responsabilidades.
   8. Quando é necessário fazer mudanças no trabalho, toda a equipe é consultada.
   9. Quando há alterações no trabalho, consigo entender como elas vão acontecer na prática.

Resposta

* + 1. Nunca (Nenhuma vez)
    2. Raramente (Algumas vezes por ano)
    3. Às vezes (uma vez ou menos por mês)
    4. Frequentemente (Uma vez por semana)

1. Sempre (Todos os dias)
2. Relacionamentos no trabalho
3. Minha liderança me apoia quando demandas pessoais atrapalham meu trabalho.
4. Minha liderança me incentiva no trabalho.
5. Posso contar com o meu gestor(a) quando tenho problemas no trabalho.
6. Meu gestor(a) me apoia quando tenho um trabalho emocionalmente desgastante.
7. Recebo ajuda dos colegas quando tenho um trabalho difícil.
8. Meus colegas de trabalho me dão a ajuda e apoio que eu preciso.
9. Meus colegas de trabalho me tratam com respeito.
10. Escuto palavras duras e comportamentos grosseiros com frequência.
11. Sofro humilhações no meu trabalho.
12. As relações no trabalho são tensas.
13. Existem conflitos e raiva entre os colegas de trabalho.

Resposta

1. Nunca (Nenhuma vez)
2. Raramente (Algumas vezes por ano)
3. Às vezes (uma vez ou menos por mês)
4. Frequentemente (Uma vez por semana)
5. Sempre (Todos os dias)
6. Desconectar do trabalho
   1. As demandas de trabalho não têm hora para chegar.
   2. Sou cobrado a responder mensagens de trabalho até nas minhas horas de descanso.
   3. Recebo mensagens de trabalho em horários inadequados.
   4. Os horários de trabalho são respeitados na minha empresa.

Resposta:

1. Discordo fortemente.
2. Discordo
3. Neutro
4. Concordo
5. Concordo fortemente