

Soddisfazione sul lavoro - 12 domande

La soddisfazione per il posto di lavoro attuale o più recente è un elemento chiave per precisare le sue esigenze e suoi obiettivi. Cosa la spinge a restare dov'è ora? Cosa la incoraggerebbe a cambiare? Cosa sarebbe fonte di soddisfazione in un futuro impiego? Il presente questionario la aiuterà a elencare e gerarchizzare i motivi di soddisfazione e gli aspetti da migliorare.

Items (domande)

No Scala	Affermazione	Parole chiave	Suggerimento (risposta 1-5)	Suggerimento (Risposta 6-10)
1	Reddito, salario Sono soddisfatto/a degli aspetti finanziari del mio attuale impiego: salario, premi, previdenza.		Si informi sui salari nel suo settore per rinegoziare con il suo datore di lavoro o cercare un nuovo impiego.	
2	Contenuto del lavoro Il mio lavoro è interessante.		Chieda di svolgere altri compiti o cerchi nuove prospettive al di fuori del suo attuale posto di lavoro.	
3	Sicurezza dell'impiego Il mio attuale impiego è sicuro e stabile.		Rifletta a una formazione complementare che potrebbe rafforzare la sua posizione all'interno o aiutarla a trovare un posto più stabile.	
4	Ambiente di lavoro Apprezzo il mio attuale ambiente di lavoro.		Cerchi di contribuire personalmente al miglioramento dell'ambiente di lavoro o rifletta alla possibilità di cambiare posto di lavoro.	
5	Senso del lavoro, utilità Il mio lavoro attuale mi sembra carico di senso, importante e utile.		Chieda di effettuare compiti che le sembrano più utili o cerchi un'attività maggiormente in sintonia con i suoi valori.	

6	Orari, vacanze	Sono soddisfatto delle mie condizioni di lavoro per quanto riguarda il rapporto tra tempo di lavoro e tempo libero.		Provi a negoziare condizioni migliori o cerchi una nuova attività più favorevole da questo punto di vista.	
7	Autonomia, margine di manovra	Ho molta libertà d'azione nello svolgimento del mio lavoro.		Beneficio di un margine di manovra sufficiente e d'indipendenza nello svolgimento del mio lavoro.	
8	Responsabilità	Sono soddisfatto del livello di responsabilità che mi è assegnato nel mio posto attuale.		Negozi con il suo datore di lavoro; prenda in considerazione una formazione che giustifichi l'attribuzione di maggiori responsabilità.	
9	Prestigio dell'impiego	Sono soddisfatto della reputazione della mia attività professionale nella società.		Cerchi esempi di posti all'interno o all'esterno nei quali si sentirebbe maggiormente riconosciuta/o.	
10	Luogo di lavoro	Il mio luogo di lavoro è gradevole e ben situato.		Si informi internamente sulle possibili flessibilità o cerchi un posto più adeguato in termini di tragitti e spostamenti.	
11	Carichi e ritmi di lavoro	Il volume di lavoro e le scadenze da rispettare mi si confanno; la pressione che avverto talvolta è anzi positiva.		Prima di cercare un posto che considera più adeguato, affronti il problema dello stress negativo o dei sovraccarichi di lavoro con superiori e colleghi.	
12	Soddisfazione generale sul lavoro	In conclusione, mi sento globalmente soddisfatta/o della mia attuale attività professionale.		Analizzi le possibilità di cambiamento interne o punti a un cambio più radicale.	Mantenga la soddisfazione sul lavoro basandosi sugli aspetti positivi elencati qui sotto.

Suggerimenti generali

No Suggerimento

- 1 In caso di insoddisfazione sul lavoro, è importante chiedersi cosa potrebbe essere migliorato internamente: esprimere i propri bisogni e cercare sostegno.
- 2 Approfitte del tempo libero consente di relativizzare, prendere le distanze e di superare meglio i passaggi necessari per cambiare lavoro o riconvertirsi.

- 3 Per affinare l'analisi della sua soddisfazione sul posto di lavoro, completi anche i questionari "Aspettative" e "Valori" e compari i risultati.
- 4 Trovare punti in comune può confermare i risultati e rafforzare la sua motivazione.