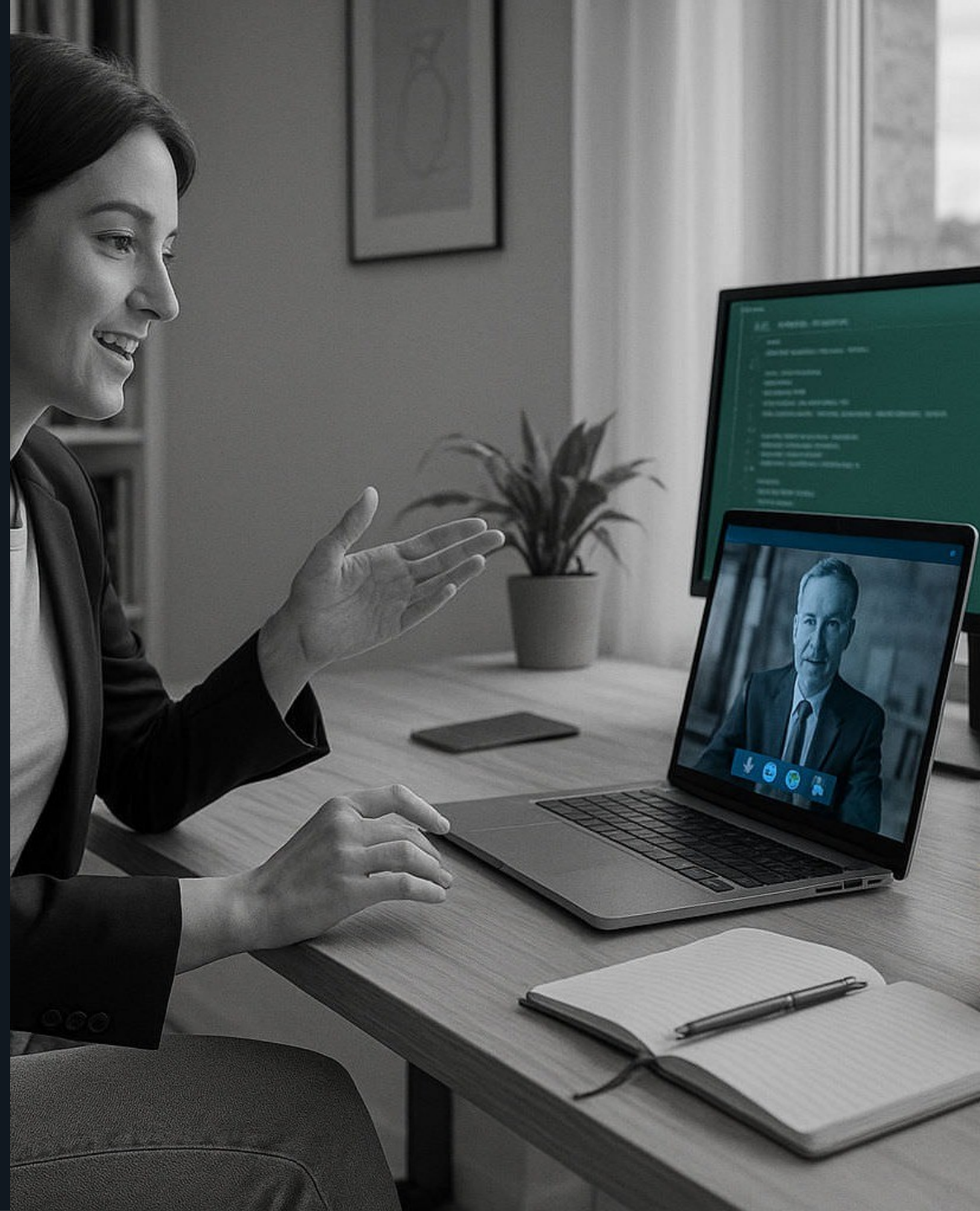
ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΑ · SIGMUND

ΔΥΝΑΜΙΚΌ ΤΗΛΕΡΓΑΣΊΑΣ®

Αυτονομία, πειθαρχία, ασύγχρονη επικοινωνία και πρόληψη της απομόνωσης: 35 λεπτά για την καταλληλότητα στην τηλεργασία.



© 2026

Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ.

Το Δυναμικό Τηλεργασίας® μετρά τέσσερις διαστάσεις: επαγγελματική, διαπροσωπική, προσωπική και τεχνική. Αποτυπώνει την αυτονομία, την πειθαρχία, την ασύγχρονη επικοινωνία και την εξοικείωση με τα ψηφιακά εργαλεία, εντοπίζοντας έγκαιρα τα σημάδια της απομόνωσης.

Για ποιες χρήσεις; Να θωρακίσετε μια πρόσληψη εξ αποστάσεως, να συγκρίνετε υβριδικά προφίλ, να οργανώσετε την ένταξη και να στοχεύσετε τις διοικητικές ενέργειες που κρατούν μια κατανεμημένη ομάδα.



01 **Στελέχη HR**
Ασφαλής πρόσληψη σε υβριδικό μοντέλο

02 **Διευθυντές προσωπικού**
Πρόληψη κινδύνων απομόνωσης

03 **Υπεύθυνοι τηλεργασίας**
Στοχευμένη υποστήριξη ομάδων

04 **Υπεύθυνοι εκπαίδευσης**
Ανάγκες σε ψηφιακά εργαλεία

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΕΣΑΣ.

Τέσσερις διαστάσεις για το τι κρατά έναν εργαζόμενο αποτελεσματικό εξ αποστάσεως και τι τον αποδυναμώνει.

01

Αυτονομία με στοιχεία

Μέτρηση οργάνωσης και πειθαρχίας χωρίς άμεση επίβλεψη.

02

Ασύγχρονη επικοινωνία

Αξιολόγηση σαφήνειας γραπτών μηνυμάτων και εικονικής συνεργασίας.

03

Απομόνωση έγκαιρα

Εντοπισμός πρώιμων σημαδιών ψυχοκοινωνικού κινδύνου.

04

Ψηφιακά εργαλεία

Έλεγχος πραγματικής χρήσης εργαλείων συνεργασίας και κυβερνοασφάλειας.

05

Ισορροπία ζωής

Εκτίμηση αντοχής στη διάρκεια και διαχείρισης χρόνου στο σπίτι.

06

Σαφής ανάγνωση

~350 ερωτήσεις, ~35 λεπτά, αναφορά προσανατολισμένη στην απόφαση.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΌ · ~350 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ · ~35 ΛΕΠΤΆ

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

24 κριτήρια σε 4 διαστάσεις.

01 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

7 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Προσωπική οργάνωση και αυτόνομη διαχείριση χρόνου

Κριτική σκέψη και εξ αποστάσεως επίλυση προβλημάτων

Χειρισμός ψηφιακών εργαλείων για αποτελεσματική εργασία

Προσαρμοστικότητα και ευελιξία σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα

Πρωτοβουλία και αυτονομία στη διαχείριση καθηκόντων

Προσανατολισμός στα αποτελέσματα χωρίς άμεση επίβλεψη

+ 1 ακόμη κριτήριο

02 ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

6 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Σαφής επικοινωνία και αποτελεσματική εξ αποστάσεως επαφή

Εικονική συνεργασία σε κατανεμημένη ομάδα

Συναισθηματική Νοημοσύνη® σε ψηφιακό περιβάλλον

Διαχείριση συγκρούσεων στις διαδικτυακές συνομιλίες

Ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις

Κοινωνικότητα σε εικονικό περιβάλλον

03 ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

5 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Αυτοπαρακίνηση και δέσμευση εξ αποστάσεως

Αυτονομία και πειθαρχία στην καθημερινή εργασία

Διαχείριση ψυχοκοινωνικών κινδύνων που συνδέονται με την απομόνωση

Ανθεκτικότητα απέναντι σε επαγγελματικά απρόοπτα

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

04 ΤΕΧΝΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

6 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Εργαλεία συνεργασίας : προηγμένη καθημερινή χρήση

Κυβερνοασφάλεια : κατανόηση των προκλήσεων στην εξ αποστάσεως εργασία

Διαχείριση έργου σε περιβάλλον τηλεργασίας

Ασύγχρονη επικοινωνία : κατοχή αποτελεσματικών τεχνικών

Οργάνωση χώρου και διαχείριση χρόνου στο σπίτι

Περισσότερα από 500 ερωτηματολόγια επαγγελματικών γνώσεων για την επικύρωση των ψηφιακών δεξιοτήτων

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΜΕΣΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΓΙΑ ΤΟ HR.

Μετά τη δοκιμασία, η SIGMUND μετατρέπει τις απαντήσεις σε συγκεκριμένα σημεία αναφοράς για επιλογή, σύγκριση και προετοιμασία της συνέντευξης. Ένας βοηθός βασισμένος στην τεχνητή νοημοσύνη, με τη μορφή chatbot, σας βοηθά επίσης να ερμηνεύσετε τα αποτελέσματα και να περάσετε στη δράση.



01

Βαθμοί και προφίλ αναφοράς

Ισοζύγιο δεξιοτήτων με αναλυτικούς βαθμούς, αυτοαξιολόγηση και σύγκριση με το αναμενόμενο προφίλ.

02

Έκθεση προσαρμοσμένη στην ανάγκη

Από την αναλυτική έκθεση έως τη σύντομη σύνοψη, ανάλογα με το επίπεδο λεπτομέρειας που χρειάζεται ο υπεύθυνος προσλήψεων ή ο μάνατζερ.

03

Καθαρές οπτικοποιήσεις

Radar, ιστογράμματα και συγκρίσεις για γρήγορο εντοπισμό δυνατών σημείων και αναπτυξιακών πεδίων.

04

Οδηγοί δράσης

Ερωτήσεις συνέντευξης και εξατομικευμένες κατευθύνσεις για εμβάθυνση στα αποτελέσματα και προετοιμασία των επόμενων βημάτων.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

Ένα τεστ σχεδιασμένο να στηρίζει αποφάσεις επιλογής, αξιολόγησης και ανάπτυξης.

~350
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

4
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

~35 λεπτά
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

ΕΠΙΚΥΡΩΣΗ

- **Διπλή εξωτερική επικύρωση**
  Εσωτερική επικύρωση και συνέπεια
- **Αξιοπιστία και σταθερότητα**
  Συνέπεια απαντήσεων και κλιμάκων
- **Επαγγελματική γνώση**
  Περισσότερα από 500 ερωτηματολόγια επαγγελματικών γνώσεων

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΕ

Περισσότερες από 10 γλώσσες

Γαλλικά · Αγγλικά · Γερμανικά · Ισπανικά και άλλες

Επικοινωνήστε με την ομάδα μας για μια επίδειξη: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06