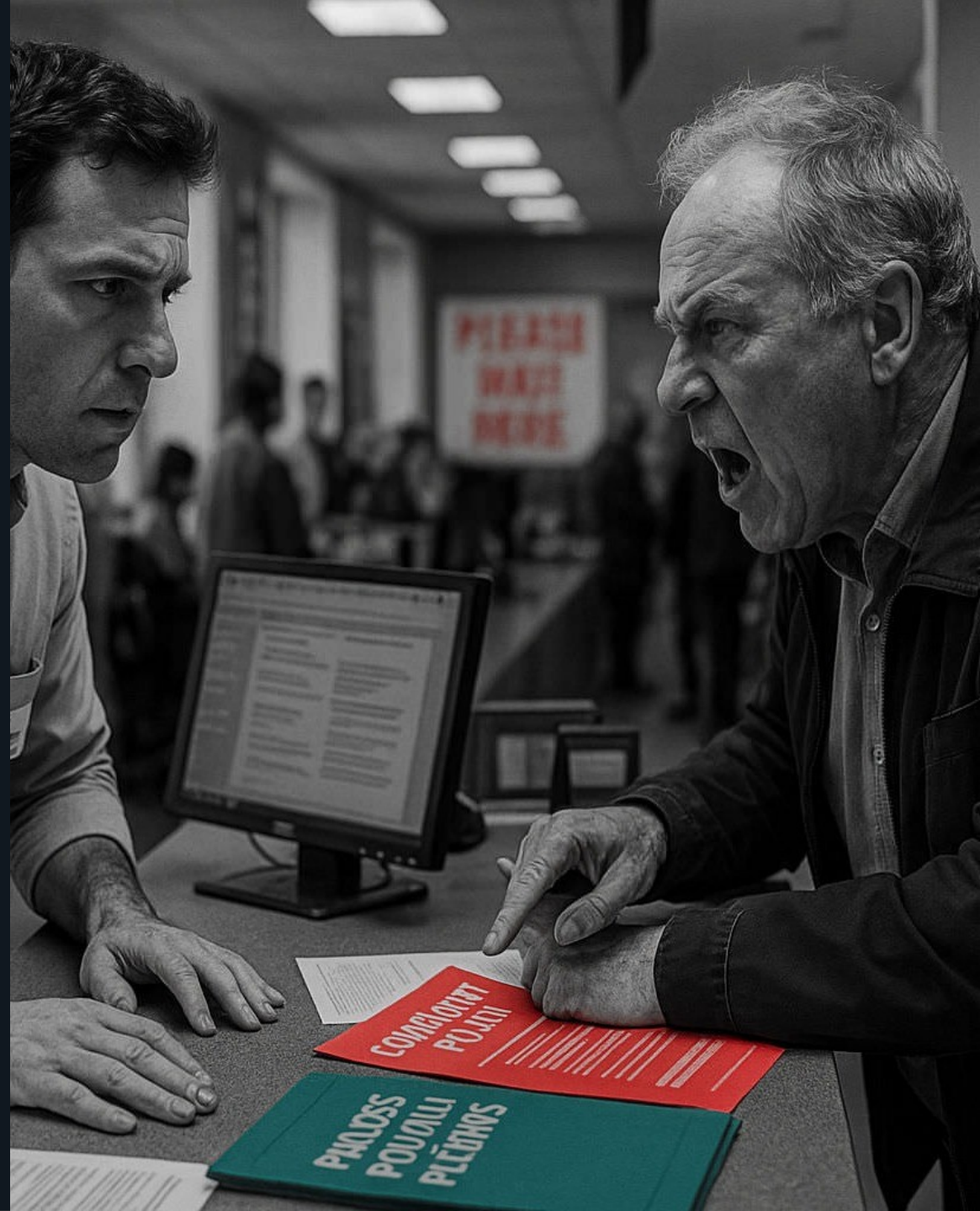
ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΑ · SIGMUND

RPS®

Χαρτογραφήστε στρες, φόρτο, συγκρούσεις και έκθεση σε ανάρμοστες συμπεριφορές, ανά ομάδα.



© 2026

Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ.

Το RPS® εξετάζει εξωγενείς παράγοντες, κλίμακα κινδύνων, ανθεκτικότητα στο στρες και ψυχολογική συνιστώσα. Για το HR, η εκτίμηση κινδύνου αποκτά βάση: πού πιέζεται η ομάδα, ποιες ενδείξεις εμφανίζονται νωρίς και ποιες δράσεις έχουν προτεραιότητα. Τα αποτελέσματα δίνουν εικόνα κινδύνου, όχι διάγνωση.

Για ποιες χρήσεις; Πρωτογενής πρόληψη, τεκμηρίωση της εκτίμησης κινδύνου, διάγνωση μετά από αναφορές, παρακολούθηση μετά από αναδιοργάνωση και σχέδια δράσης.



01 **Υπεύθυνοι HR**
Τεκμηριώστε την εκτίμηση κινδύνου

02 **Υπεύθυνοι ΥΑΠ**
Ιεραρχήστε τις δράσεις πρόληψης

03 **Διευθυντές**
Δείτε πού πιέζεται κάθε τμήμα

04 **Σύμβουλοι πρόληψης**
Οργανώστε παρεμβάσεις με στοιχεία

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 02

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΕΣΑΣ.

Τι δείχνουν τα δυνατά σημεία: πού υπάρχει έκθεση, πού υπάρχει ανθεκτικότητα και τι να γίνει πρώτο.

01

Εξωγενείς παράγοντες

Σχέσεις, φόρτος, δικαιοσύνη και αίσθημα ένταξης.

02

Κλίμακα κινδύνων

Σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ενδείξεις.

03

Ανθεκτικότητα

Ικανότητα διαχείρισης της πίεσης με βιώσιμο τρόπο.

04

Ψυχολογική συνιστώσα

Άγχος και επιβάρυνση από παρατεταμένη έκθεση σε πίεση.

05

Ανάλυση ανά τμήμα

Χαρτογράφηση κινδύνων ανά τμήμα ή διεύθυνση.

06

Επιστημονική βάση

Μοντέλα Karasek, Siegrist και Gollac, με διπλή επικύρωση.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΌ · ~200 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ · ~35 ΛΕΠΤΆ

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

21 κριτήρια σε 4 διαστάσεις.

01 ΕΞΩΓΕΝΕΊΣ ΠΑΡΆΓΟΝΤΕΣ

11 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Περιορισμοί εκτός εργασίας με αντίκτυπο στη συνολική ψυχική ισορροπία

Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που εκλαμβάνεται ως προστατευτικός ή επιβαρυντικός παράγοντας

Σχέσεις με τους συναδέλφους που επηρεάζουν τη συναισθηματική ασφάλεια στην εργασία

+ 8 ακόμη κριτήρια

02 ΚΛΊΜΑΚΑ ΚΙΝΔΎΝΩΝ

5 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Σωματικά προβλήματα που συνδέονται με το χρόνιο στρες (σωματικές διαταραχές)

Γνωστικά προβλήματα : απώλεια συγκέντρωσης, λάθη, σύγχυση

Διαταραχή της κοινωνικής ζωής : απόσυρση, απομόνωση, σχεσιακές εντάσεις

Συναισθηματική εξάντληση : προχωρημένος δείκτης επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout)

+ 1 ακόμη κριτήριο

03 ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Ικανότητα διαχείρισης της πίεσης με βιώσιμο και εποικοδομητικό τρόπο

Προσαρμογή σε αγχογόνες καταστάσεις χωρίς συναισθηματική αποσταθεροποίηση

Συναισθηματική σταθερότητα απέναντι σε απρόβλεπτα γεγονότα ή αιφνίδιο φόρτο

04 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΉ ΣΥΝΙΣΤΏΣΑ

2 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Άγχος που βιώνεται στο επαγγελματικό πλαίσιο

Κατάθλιψη δυνητική, που συνδέεται με την παρατεταμένη έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

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.

~200
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