ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΑ · SIGMUND

STRESS®

Δείτε πού πιέζεται η ομάδα και ποια σημάδια υπερφόρτωσης εμφανίζονται πριν επηρεάσουν την απόδοση.



© 2026

Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΓΙΝΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ.

Το Stress® αναλύει οργανωσιακούς και ατομικούς παράγοντες, σχέσεις εργασίας, προσωπικούς πόρους και ενδείξεις υπερφόρτωσης. Για το HR, η εικόνα γίνεται πρακτική: πού υπάρχει πίεση, ποιοι αντέχουν και τι χρειάζεται να αλλάξει, χωρίς διάγνωση και χωρίς ερμηνείες έξω από τα δεδομένα.

Για ποιες χρήσεις; Πρόληψη σε θέσεις υψηλής πίεσης, εντοπισμός πρώιμων σημαδιών, στήριξη ομάδων και τεκμηρίωση των αποφάσεων για την ποιότητα ζωής στην εργασία.



01 **Υπεύθυνοι HR**
Προλάβετε την υπερφόρτωση στις ομάδες σας

02 **Υπεύθυνοι ΥΑΠ**
Συνδέστε την πρόληψη με μετρήσιμα δεδομένα

03 **Managers**
Δείτε πού πιέζεται η ομάδα και τι τη στηρίζει

04 **Σύμβουλοι πρόληψης**
Τεκμηριώστε τις συστάσεις σας

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΕΣΑΣ.

Τι δείχνουν τα δυνατά σημεία: πού πιέζεται ο άνθρωπος, πού αντέχει και τι μπορεί να αλλάξει.

01

Οργανωσιακοί παράγοντες

Φόρτος, σαφήνεια καθηκόντων και περιθώρια πρωτοβουλίας.

02

Επαγγελματικές σχέσεις

Ιεραρχία, συνάδελφοι και διαχείριση συγκρούσεων.

03

Προσωπικοί πόροι

Αυτοεκτίμηση, εμπιστοσύνη στις ικανότητες, αναζήτηση βοήθειας.

04

Πρώιμα σημάδια

Ενδείξεις κόπωσης, απομόνωσης και αίσθημα αδικίας.

05

Κίνητρα και δέσμευση

Ικανοποίηση και προοπτική ως προστατευτικοί παράγοντες.

06

Επτά διαστάσεις

Μία αναφορά που συνδυάζει οργάνωση, σχέσεις και άτομο.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΙΨΑΤΙΚΌ · ~140 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ · ~25 ΛΕΠΤΆ

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

22 κριτήρια σε 7 διαστάσεις.

01 ΟΡΓΑΝΩΣΙΑΚΟΊ ΠΑΡΆΓΟΝΤΕΣ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Αντιληπτός φόρτος εργασίας ως πηγή πίεσης ή νοητικής επιβάρυνσης

Σαφήνεια καθηκόντων και στόχων για την αποφυγή της αβεβαιότητας, πηγής στρες

Αυτονομία και περιθώρια πρωτοβουλίας που εκλαμβάνονται ως παράγοντας ελέγχου και ψυχολογικής ασφάλειας

02 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΈΣ ΣΧΈΣΕΙΣ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Ποιότητα ιεραρχικών σχέσεων στη διαχείριση των εντάσεων και της αντιλαμβανόμενης υποστήριξης

Σχέσεις με τους συναδέλφους ως πηγή υποστήριξης ή διαπροσωπικού στρες

Διαχείριση συγκρούσεων και κοινωνική υποστήριξη για την πρόληψη χρόνιων εντάσεων

03 ΑΤΟΜΙΚΟΊ ΠΑΡΆΓΟΝΤΕΣ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Συναισθηματική διαχείριση απέναντι στους περιορισμούς και τα απρόβλεπτα γεγονότα

Αντοχή στην πίεση και συναισθηματική σταθερότητα σε συνθήκες έντασης

Ικανότητα διατήρησης προοπτικής για τον περιορισμό των δυσανάλογων αντιδράσεων στο στρες

04 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΊ ΠΌΡΟΙ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Αυτοεκτίμηση ως παράγοντας ανθεκτικότητας απέναντι στην κριτική και τις αποτυχίες

Εμπιστοσύνη στις ικανότητες για την ανταπόκριση στις απαιτήσεις χωρίς υπερβολικό άγχος

Ικανότητα αναζήτησης βοήθειας για την αποφυγή της απομόνωσης και της σιωπηλής εξουθένωσης

05 ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΊ ΚΊΝΔΥΝΟΙ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) λόγω συσσώρευσης χρόνιου στρες

Αίσθημα απομόνωσης ως επιβαρυντικός παράγοντας του στρες

Αντίληψη αδικίας ή ανασφάλειας που εντείνει την πίεση και τη δυσπιστία προς τον οργανισμό

06 ΚΊΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΔΈΣΜΕΥΣΗ

3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Εργασιακή αφοσίωση σε ισορροπημένα επίπεδα, για την αποφυγή συναισθηματικής υπερφόρτωσης

Επαγγελματική ικανοποίηση ως μοχλός ψυχολογικής προστασίας

Προοπτική μέλλοντος που επιτρέπει μια θετική και λιγότερο αγχογόνα αντίληψη της εργασίας

07 ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ

4 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Επάρκεια επαγγελματικών γνώσεων για τη μείωση της έντασης που συνδέεται με την αβεβαιότητα

Ικανότητα εφαρμογής των γνώσεων χωρίς γνωστική υπερφόρτωση

Προσαρμογή στις ιδιαιτερότητες του ρόλου για καλύτερη διαχείριση των απαιτήσεων και αποφυγή της ματαίωσης

+ 1 ακόμη κριτήριο

© 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.

~140
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

7
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

~25 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