PSICOMETRIA · SIGMUND

STRESS®

Misurate la resistenza alla pressione, i segnali di sovraccarico e i fattori di rischio: 25 minuti.



© 2026

LA SOLUZIONE PER PREVENIRE LO STRESS E PROTEGGERE I TEAM.

Stress® analizza i fattori organizzativi, relazionali e individuali che pesano sui team, insieme ai segnali di sovraccarico. Per la funzione HR, la prevenzione diventa operativa: aree di tensione localizzate, rischi documentati e azioni concrete prima di un impatto sulle prestazioni.

Per quali utilizzi? Anticipare l'esaurimento professionale, ridurre l'assenteismo, adattare le pratiche manageriali e strutturare un approccio alla qualità della vita al lavoro.



01 **Responsabili HR**
Oggettivare i fattori di tensione

02 **Responsabili QVT**
Orientare le azioni di prevenzione

03 **Manager di team**
Rilevare le situazioni che richiedono supporto

04 **Prevenzionisti**
Documentare l'approccio di prevenzione

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

CIÒ CHE QUESTO TEST CAMBIA PER VOI.

Una lettura delle esigenze, delle risorse personali e dei segnali da monitorare.

01

Fattori localizzati

Carico, chiarezza delle mansioni e autonomia collocati.

02

Relazioni analizzate

Supporto gerarchico, colleghi e gestione dei conflitti.

03

Risorse personali

Autostima, fiducia nelle competenze e capacità di chiedere aiuto.

04

Segnali di allerta

Sovraccarico, isolamento e percezione di ingiustizia.

05

Coinvolgimento misurato

Impegno, soddisfazione e proiezione nel futuro.

06

Report operativo

Indicatori e aree di miglioramento leggibili senza esperienza.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

IPSATIVO · ~140 DOMANDE · ~25 MIN

DIMENSIONI E CRITERI VALUTATI

22 criteri in 7 dimensioni.

01 FATTORI ORGANIZZATIVI

3 CRITERI

Carico di lavoro percepito come generatore di pressione o sovraccarico mentale

Chiarezza delle mansioni e degli obiettivi per prevenire l'incertezza, fonte di stress

Autonomia e margini di manovra percepiti come fattore di controllo e sicurezza psicologica

02 RELAZIONI PROFESSIONALI

3 CRITERI

Qualità dei rapporti gerarchici nella gestione delle tensioni e del supporto percepito

Relazioni con i colleghi come risorsa o fonte di stress relazionale

Gestione dei conflitti e supporto sociale per prevenire le tensioni croniche

03 FATTORI INDIVIDUALI

3 CRITERI

Gestione emotiva di fronte a vincoli e imprevisti

Resistenza alla pressione e stabilità emotiva in contesti ad alta tensione

Capacità di ridimensionare per limitare le reazioni di stress sproporzionate

04 RISORSE PERSONALI

3 CRITERI

Autostima come fattore di resilienza di fronte al giudizio e ai fallimenti

Fiducia nelle proprie competenze per gestire le richieste senza ansia eccessiva

Capacità di chiedere aiuto per prevenire l'isolamento e l'esaurimento silenzioso

05 RISCHI PSICOSOCIALI

3 CRITERI

Rischio di esaurimento professionale (burnout) legato all'accumulo di stress cronico

Senso di isolamento percepito come fattore aggravante dello stress

Percezione di ingiustizia o insicurezza che accresce la tensione e la sfiducia organizzativa

06 MOTIVAZIONE ED ENGAGEMENT

3 CRITERI

Coinvolgimento nel lavoro equilibrato, per evitare il sovraccarico emotivo

Soddisfazione lavorativa percepita come leva di protezione mentale

Proiezione nel futuro per favorire una visione positiva e meno ansiogena del lavoro

07 COMPETENZE TECNICHE

4 CRITERI

Padronanza delle competenze professionali per ridurre le tensioni legate all'incertezza

Capacità di applicare le conoscenze senza sovraccarico cognitivo

Adattamento alle specificità del ruolo per gestire meglio i vincoli ed evitare la frustrazione

+ 1 altro criterio

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

RISULTATI DIRETTAMENTE UTILIZZABILI DALLE RISORSE UMANE.

Dopo la prova, SIGMUND trasforma le risposte in riferimenti concreti per selezionare, confrontare e preparare il colloquio. Un assistente basato sull'intelligenza artificiale, sotto forma di chatbot, vi aiuta anche a interpretare i risultati e a passare all'azione.



01

Punteggi e profilo di riferimento

Un bilancio delle competenze con punteggi dettagliati, autovalutazione e confronto con il profilo atteso.

02

Report adatto all'esigenza

Dal report dettagliato alla sintesi breve, secondo il livello di lettura utile al selezionatore o al manager.

03

Visualizzazioni chiare

Radar, istogrammi e confronti per individuare rapidamente i punti di forza e le aree di sviluppo.

04

Guide all'azione

Domande di colloquio e indicazioni personalizzate per approfondire i risultati e preparare i passi successivi.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

AFFIDABILITÀ SCIENTIFICA

Un test ideato per orientare le decisioni di selezione, valutazione e sviluppo.

~140

DOMANDE

7

DIMENSIONI

~25 min

TEMPO DI COMPILAZIONE

VALIDAZIONE

- **Doppia validazione esterna**
  Validazione interna e coerenza
- **Affidabilità e stabilità**
  Coerenza delle risposte e delle scale
- **Conoscenze professionali**
  Oltre 500 questionari di conoscenze del ruolo

DISPONIBILE IN

Più di 10 lingue

Francese · Inglese · Tedesco · Spagnolo e altro

Contattate il nostro team per una demo: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06