PSYCHOMETRIE · SIGMUND

STRESS®

Breng werkdruk, draagkracht en vroege signalen van overbelasting in kaart.



© 2026

DE OPLOSSING VOOR STRESS- EN OVERBELASTINGSPREVENTIE

Werkdruk uit zich zelden in één signaal. Belasting, relaties, autonomie en herstelmogelijkheden grijpen op elkaar in en bepalen of iemand standhoudt. Deze test brengt die factoren per dimensie in kaart en vertaalt ze naar aandachtspunten voor preventie, zonder uitspraak te doen over de gezondheid van de medewerker.

Waarvoor wordt het gebruikt? Voor preventie van werkstress, opvolging na een piekperiode en onderbouwing van het welzijnsbeleid. Bruikbaar bij functies met hoge emotionele of mentale belasting, in teams en bij leidinggevenden.



01 **Preventieadviseur**
Onderbouw het welzijnsbeleid met gegevens

02 **HR-verantwoordelijke**
Signaleer overbelasting vóór verzuim

03 **Lijnmanager**
Bespreek werkdruk met concrete aanknopingspunten

04 **Vertrouwenspersoon**
Kader een gesprek met feitelijke indicatoren

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

WAT DEZE TEST VOOR U VERANDERT.

Zeven dimensies tonen waar druk vandaan komt en welke hulpbronnen iemand al heeft.

01

Organisatorische factoren

Werkbelasting, taakduidelijkheid en bewegingsruimte

02

Werkrelaties

Steun van leiding en collega's, omgaan met conflicten

03

Individuele factoren

Emotionele regulatie en weerbaarheid onder druk

04

Persoonlijke hulpbronnen

Zelfvertrouwen en de durf om hulp te vragen

05

Signalen van overbelasting

Vroege indicatoren, zonder klinische diagnose

06

Motivatie en betrokkenheid

Werktevredenheid als beschermende factor

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

IPSATIEF · ~140 VRAGEN · ~25 MINUTEN

GEMETEN DIMENSIES EN CRITERIA

22 criteria in 7 dimensies.

01 ORGANISATORISCHE FACTOREN

3 CRITERIA

Ervaren werkbelasting als bron van druk of mentale overbelasting

Duidelijkheid van taken en doelstellingen om onzekerheid, een bron van stress, te vermijden

Autonomie en bewegingsruimte ervaren als factor van controle en psychologische veiligheid

02 WERKRELATIES

3 CRITERIA

Kwaliteit van hiërarchische relaties bij het omgaan met spanningen en ervaren steun

Relaties met collega's als hulpbron of bron van relationele stress

Conflicthantering en sociale steun om chronische spanningen te voorkomen

03 INDIVIDUELE FACTOREN

3 CRITERIA

Emotionele regulatie bij beperkingen en onvoorziene situaties

Weerbaarheid tegen druk en emotionele stabiliteit in gespannen situaties

Vermogen om te relativeren om overdreven stressreacties te beperken

04 PERSOONLIJKE HULPBRONNEN

3 CRITERIA

Zelfwaardering als veerkrachtfactor bij beoordeling en mislukkingen

Vertrouwen in eigen competenties om aan eisen te voldoen zonder overmatige angst

Vermogen om hulp te vragen om isolement en stilzwijgende uitputting te voorkomen

05 PSYCHOSOCIALE RISICO'S

3 CRITERIA

Risico op burn-out (burn-out) door de opeenstapeling van chronische stress

Gevoel van isolement ervaren als verergerende factor van stress

Ervaren onrechtvaardigheid of onveiligheid die spanning en organisatorisch wantrouwen verhoogt

06 MOTIVATIE EN BETROKKENHEID

3 CRITERIA

Betrokkenheid bij het werk evenwichtig, om emotionele overbelasting te voorkomen

Arbeidstevredenheid ervaren als hefboom voor mentale bescherming

Toekomstperspectief dat een positieve en minder angstwekkende kijk op werk mogelijk maakt

07 TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

4 CRITERIA

Beheersing van vakkennis en beroepsvaardigheden om spanningen door onzekerheid te verminderen

Vermogen om kennis toe te passen zonder cognitieve overbelasting

Aanpassing aan de specifieke kenmerken van de functie om beperkingen beter te beheren en frustratie te voorkomen

+ 1 ander criterium

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

RESULTATEN DIE HR DIRECT KAN GEBRUIKEN.

Na de afname zet SIGMUND de antwoorden om in concrete aanknopingspunten om te selecteren, te vergelijken en het gesprek voor te bereiden. Een AI-assistent in de vorm van een chatbot helpt u ook de resultaten te interpreteren en tot actie over te gaan.



01

Scores en referentieprofiel

Een competentieoverzicht met gedetailleerde scores, zelfevaluatie en vergelijking met het verwachte profiel.

02

Rapport op maat

Van het uitgebreide rapport tot de korte samenvatting, afhankelijk van het detailniveau dat de recruiter of manager nodig heeft.

03

Heldere visualisaties

Radar, histogrammen en vergelijkingen om sterke punten en ontwikkelpunten snel te zien.

04

Handelingsgidsen

Gespreksvragen en gerichte handvatten om resultaten te verdiepen en de volgende stappen voor te bereiden.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

WETENSCHAPPELIJKE BETROUWBAARHEID

Een test die selectie-, beoordelings- en ontwikkelingsbeslissingen onderbouwt.

~140
VRAGEN

7
DIMENSIES

~25 minuten
AFNAMEDUUR

VALIDATIE

- **Onafhankelijke externe validatie**
  Interne validatie en consistentie
- **Betrouwbaarheid en stabiliteit**
  Consistentie van antwoorden en schalen
- **Functiekennis**
  Meer dan 500 functiespecifieke kennisvragenlijsten

BESCHIKBAAR IN

Meer dan 10 talen

Frans · Engels · Duits · Spaans en meer

Neem contact op met ons team voor een demo: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06