

Imię, nazwisko: \_\_\_\_\_ data urodzenia: \_\_\_\_\_

Data wypełnienia: \_\_\_\_\_ Lekarz prowadzący: \_\_\_\_\_

CZYNNIKI związane z pracą	Wpisz ocenę od 1 do 10 tutaj	CZYNNIKI związane z doświadczaną jakością życia	Wpisz ocenę od 1 do 10 tutaj
1. Zadowolenie z zadań w pracy		1. Dolegliwości fizyczne	
2. Zadowolenie z ilości zadań w pracy		2. Dolegliwości psychiczne	
3. Stres doświadczany w codziennej pracy		3. Poziom stresu na co dzień	
4. Satysfakcja ze stopnia/ilości wyzwań w pracy		4. Sen	
5. Zadowolenie z relacji ze znajomymi z pracy		5. Energia, siły, zmęczenie	
6. Zadowolenie z kierownictwa		6. Poziom aktywności fizycznej	
7. Stopień udziału w życiu zawodowym		7. Udział w życiu towarzyskim, w tym hobby/czas wolny.	

## Mapowanie czynników związanych z Twoją pracą i doświadczaną jakością życia

### Jak się czujesz?

Chcemy dokonać mapowania czynników, o których wiemy, że są istotne dla sukcesów oraz motywacji w pracy i doświadczanej jakości życia.

Teraz wskaż, jak się plasujesz w skali od 1 do 10 w związku z każdym z niniejszych czynników. W tabelkach na następnych dwóch stronach podajemy przykłady sytuacji, jakie mogą mieć miejsce na różnych poziomach.

Przeczytaj teksty w tabelce i znajdź pasującą do Ciebie wartość. Wartość 1 odpowiada najgorszej sytuacji, jaką można sobie wyobrazić, a wartość 10 najlepszej sytuacji, jaką - w Twojej ocenie - można sobie wyobrazić.

Możesz korzystać z liczb całkowitych od 1 do 10, nawet jeśli nie odnoszą się do danego tekstu przykładowego.

Dziękujemy za poświęcony czas!