

Navn: _____ fødselsdato: _____

Dato for utfylling: _____ Behandler/lege: _____

FAKTORER knyttet til arbeidet	Sett din verdi her	FAKTORER knyttet til opplevd livskvalitet	Sett din verdi her
1. Tilfredshet med arbeidsinnhold		1. Fysiske Plager	
2. Tilfredshet med arbeidsmengde		2. Psykiske plager	
3. Opplevd stress i arbeidshverdagen		3. Opplevelse av stress i hverdagen	
4. Tilfredshet med grad av utfordringer i arbeidet		4. Søvn	
5. Tilfredshet med kollegiale forhold		5. Energi, overskudd, tretthet	
6. Tilfredshet med ledelse		6. Fysisk aktivitetsnivå	
7. Grad av yrkesdeltagelse		7. Sosial deltagelse inkl. hobbyer/fritidsaktiv.	

Kartlegging av faktorer knyttet til arbeidet ditt og til opplevd livskvalitet

Hvordan gjør du det?

Vi ønsker å kartlegge noen faktorer som vi vet har betydning for trivsel og motivasjon i arbeidet og for opplevelse av livskvalitet.

Du skal nå finne ut hvor du befinner deg på en skala fra 1 til 10 i forhold til hver enkelt av disse faktorene. I tabellene på de to neste sidene har vi gitt eksempel på situasjonen slik den kan være på de ulike nivåene.

Les gjennom teksten i hver tabell og finn din verdi. Verdien 1 tilsvarer en verst tenkelig situasjon, mens verdien 10 tilsvarer en best tenkelig situasjon slik du vurderer det.

Du kan bruke alle hele tall fra 1 til 10, også de som ikke har en tilhørende eksempeltekst.

Takk for at du tar deg tid til dette!