



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



# Autodiagnostic Souffrance au travail

## OBJECTIFS

- L'auto-diagnostic de la souffrance au travail vous permettra de prendre conscience de votre niveau de stress et de votre état de santé, ce qui est la première étape pour apporter des améliorations.
- L'auto-diagnostic fournit une image globale de la santé dans ses différentes dimensions : physique, psychique, psychosomatique.
- Il s'agit d'une auto-évaluation initiale qui permet de constituer les premiers repères afin de servir de support à un échange plus approfondi avec un supérieur hiérarchique, un professionnel des ressources humaines, professionnel de santé ou lors des visites médicales de santé au travail.

## MÉTHODOLOGIE

Ce questionnaire d'auto-diagnostic est basé sur plusieurs échelles psychométriques validées scientifiquement. Il comporte 33 questions et vous permet de faire un point sur les aspects suivants :

1. Santé physique perçue
2. Santé psychique perçue
3. Symptômes perçus
4. Stress perçu
5. Epuisement perçu
6. Auto-évaluation de la symptomatologie anxieuse et dépressive

La passation de ce questionnaire dure 15 minutes. A l'issue, vous aurez un aperçu de votre état de santé physique et psychique :

- **Bonne santé**
- **Santé moyenne**
- **Mauvaise santé**

De votre niveau de stress et d'épuisement :

- **Niveau faible**
- **Niveau modéré**
- **Niveau élevé**

Ainsi qu'une auto-évaluation de l'intensité des symptômes anxieux et dépressifs :

- **Absence de symptômes**
- **Intensité moyenne**
- **Intensité élevée**

## MOYENS

Accessible et intuitive, notre plateforme vous permet de réaliser un auto-diagnostic en ligne en respectant votre anonymat et confidentialité.

Vous obtenez les résultats clairs et lisibles ainsi que leur interprétation.