

Dépistage Burnout (OLBI)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

39
/ 48
Score

81%
Pourcentage

Burnout modéré
Résultat
Un épuisement et désengagement significatifs affectent votre bien-être et performances.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Exhaustion	<div><div style="width: 100%;"></div></div>	16
Cynicism	<div><div style="width: 80%;"></div></div>	13
Self efficacy loss	<div><div style="width: 60%;"></div></div>	10

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Il y a des jours où je me sens fatigué(e) avant même d'arriver au travail. exhaustion	D'accord	2
2	Après le travail, j'ai besoin de plus de temps qu'avant pour me détendre et récupérer. exhaustion	D'accord	2
3	Je supporte très bien la pression de mon travail.	D'accord	1

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="exhaustion"/>		
4	Pendant mon travail, je me sens souvent émotionnellement vidé(e). <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
5	Après le travail, je me sens généralement épuisé(e) et à bout de forces. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
6	Je trouve toujours de nouveaux aspects intéressants dans mon travail. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
7	Je parle de mon travail de façon négative de plus en plus souvent. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
8	Après le travail, j'ai suffisamment d'énergie pour mes activités de loisirs. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
9	Avec le temps, je peux me sentir déconnecté(e) de ce type de travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
10	C'est le seul type de travail que je peux m'imaginer faire. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
11	J'avais plus d'enthousiasme pour mon travail qu'aujourd'hui. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
12	Je trouve mon travail riche de sens et de signification. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
13	Je me sens de plus en plus impliqué(e) dans mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
14	Mon enthousiasme pour ce travail diminue. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="disengagement"/>		
1 5	Je considère mon travail comme un défi positif. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
1 6	Je développe une attitude négative envers le sens et l'utilité de mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Compreendendo Seus Resultados de Triagem

Obrigado por dedicar tempo para realizar esta avaliação. Seus resultados indicam sinais moderados de esgotamento emocional e profissional, com uma pontuação de 39 pontos em 48 possíveis. É importante que você saiba que reconhecer esses sinais é um passo valioso e corajoso em direção ao seu bem-estar. Muitas pessoas passam por períodos desafiadores em suas vidas profissionais e pessoais, e sentir-se exausto ou desmotivado não significa fraqueza – significa que você é humano e que seu corpo e mente estão pedindo atenção e cuidado.

Seus resultados mostram níveis mais elevados na área de exaustão, seguidos por sentimentos de distanciamento emocional ou cinismo, e algumas dificuldades relacionadas à percepção de eficácia pessoal. Em termos práticos, isso pode significar que você tem se sentido física e emocionalmente esgotado, talvez percebendo uma distância maior entre você e suas atividades ou pessoas ao seu redor, além de questionar ocasionalmente sua capacidade de realizar bem suas tarefas. Este tipo de triagem serve apenas como um indicador inicial – não é um diagnóstico clínico – mas pode ajudá-lo a entender melhor o que está vivenciando neste momento.

Existem caminhos construtivos que você pode explorar a partir daqui. Considere estabelecer limites mais claros entre trabalho e vida pessoal, mesmo que sejam pequenos momentos diários dedicados a atividades que genuinamente trazem alegria e renovação. Práticas de autocuidado, como sono adequado, movimento físico regular e conexões significativas com pessoas queridas, podem fazer diferença substancial em como você se sente. Também pode ser valioso revisar suas prioridades atuais e identificar onde você pode delegar tarefas ou pedir apoio.

É altamente recomendável que você busque orientação de um profissional qualificado – um psicólogo, terapeuta

ou médico especializado em saúde mental e ocupacional – que possa oferecer uma avaliação completa e personalizada. Com o apoio adequado, é totalmente possível recuperar seu equilíbrio, energia e satisfação. Você merece sentir-se bem, e dar este primeiro passo demonstra sua força e compromisso consigo mesmo.

Recommandations

Cherchez du soutien. Parlez à un professionnel de santé au travail. Reposez-vous.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.