

## **ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ;**

1. Το εργασιακό άγχος περιορίζεται αποκλειστικά στον επαγγελματικό χώρο και δεν επηρεάζει την προσωπική ζωή.
  - **ΣΩΣΤΟ**
  - **ΛΑΘΟΣ**
2. Μία από τις βασικές αιτίες του εργασιακού άγχους είναι η αναντιστοιχία μεταξύ των απαιτήσεων της εργασίας και των δεξιοτήτων του εργαζομένου.
  - **ΣΩΣΤΟ**
  - **ΛΑΘΟΣ**
3. Ο σωστός προγραμματισμός των καθημερινών δραστηριοτήτων συμβάλλει στη μείωση του εργασιακού άγχους.
  - **ΣΩΣΤΟ**
  - **ΛΑΘΟΣ**
4. Η παράβλεψη των ωρών ξεκούρασης δεν επηρεάζει τα επίπεδα άγχους.
  - **ΣΩΣΤΟ**
  - **ΛΑΘΟΣ**
5. Το υποστηρικτικό περιβάλλον και η καλή επικοινωνία στον εργασιακό χώρο συμβάλλουν στην ενίσχυση του άγχους.
  - **ΣΩΣΤΟ**
  - **ΛΑΘΟΣ**