

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**