

Interview - techo stress

1. Ik stuur gemiddeld per dag ...

- A. ... meer dan 60 e-mails
- B. ... tussen de 20 en de 60 e-mails
- C. ... max. 20 e-mails
- D. ... ik gebruik geen e-mail

2. Ik heb voor inkomende e-mail ...

- A. ... een notificatie op digitale apparaten (gsm, smartphone, tablet en/of computer)
- B. ... een notificatie enkel op mijn werkgerelateerde computer
- C. ... geen notificaties
- D. ... ik gebruik geen e-mail

3. Ik check mijn e-mail ...

- A. ... meer dan achtmaal per dag
- B. ... drie- tot achtmaal per dag
- C. ... minder dan driemaal per dag
- D. ... ik gebruik geen e-mail

4. Ik raadpleeg mijn e-mail programma ...

- A. ... zodra er een nieuwe e-mail is, via alarm of mijn e-mail staat zichtbaar open
- B. ... als ik eraan denk, zelf een e-mail verstuur of info opzoek in mijn mailbox
- C. ... op geplande tijdstippen
- D. ... ik gebruik geen e-mail

5. Mijn to-dolijst ...

- A. ... ik heb een aparte digitale to-dolijst
- B. ... mijn to-dolijst is geïntegreerd in mijn (digitale) agenda
- C. ... is een papieren to-dolijst
- D. ... ik heb geen to-dolijst

6. Op mijn mobiele telefoon heb ik voor agenda afspraken ...

- A. ... een auditief en/of een visueel alarm
- B. ... een visueel of auditief alarm voor gekozen afspraken
- C. ... ik gebruik geen agenda op mobiele telefoon
- D. ... geen alarmen



7. Ik heb een account op

- A. >5 sociale media
- B. 3-5 sociale media
- C. 1-3 sociale media
- D. Ik zit niet op social media

(sociale media zijn: tiktok, instagram, facebook, linkedin, hoplr, youtube, snapchat, twitter)

8. Sociale Media raadpleeg ik ...

- A. ... zodra ik kan, ook tijdens afspraken/meetings, bijna continu
- B. ... zeer regelmatig, tijdens pauzes, als ik wacht
- C. ... af en toe in mijn vrije tijd
- D. ... ik heb geen social media accounts

9. Ik plaats zelf iets op social media

- A. Dagelijks of meerdere keren per dag
- B. Enkele keren per week
- C. Enkele keren per maand
- D. (bijna) nooit

10. In het weekend ...

- A. ... check ik bijna continu sociale media
- B. ... raadpleeg ik sociale media enkele keren per dag
- C. ... gebruik ik sociale media/internet zo goed al niet
- D. ... ik heb geen social media accounts

11. Als ik een zoekopdracht doe via internet ...

- A. ... dan verlies ik meestal alle notie van tijd en ruimte
- B. ... ik zoek zelden of nooit iets op via het internet
- C. ... dan zoek ik gericht, ik stop met zoeken als ik gevonden heb wat ik zocht

12. Sociale Media is voor mij

- A. ... onmisbaar in mijn privé-leven, ik kan niet zonder
- B. ... niet onmisbaar, maar ik zou het toch erg vinden om het te missen
- C. ... handig en leuk, maar niet strikt nodig in mijn privéleven
- D. ... niet nodig, ik gebruik het niet of enkel als het echt moet

13. Ik beantwoord binnenkomende gesprekken ...

- A. ... altijd, ik ben 24/7 bereikbaar
- B. ... altijd overdag
- C. ... als ik beschikbaar ben/tijd heb
- D. ... ik heb geen gsm/smartphone



14. Ik heb contact via chat (whatsapp, sms, messenger,...)
- A. De hele dag door
 - B. Op bepaalde momenten van de dag
 - C. Niet dagelijks
 - D. Ik stuur sporadisch berichten, ik zal eerder bellen of mensen in het echt zien
15. ik reageer op berichten/updates ...
- A. ... onmiddellijk na signaal
 - B. ... ik check regelmatig, ook zonder signaal
 - C. ... ik check als het mij past, nooit tijdens afspraken en andere taken
 - D. ... ik heb geen gsm/smartphone
16. Als ik mijn gsm/smartphone thuis vergeet ...
- A. ... keer ik waarschijnlijk terug naar huis
 - B. ... keer ik niet terug naar huis
 - C. ... neem ik bewust soms niet mee
 - D. ... ik heb geen gsm/smartphone

Scores

A=3

B=2

C=1

D=0

Vraag	Antwoord(letter)	Score
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
Totale score		



Interleuvenlaan 74
3001 Leuven



Belpairestraat 39
2600 Antwerpen



T: +32 16 61 65 65
F: +32 16 35 35 50



info@obelisk.be