

VELLÍÐAN

Á VINNUSTAÐ

Kynningarblað MÁNUDAGUR 26. ÁGÚST 2013

Ráðgjöf til fyrirtækja

Sálfræðiþjónustan Líf og sál býður upp
á ráðgjöf vegna starfsmannamála.
SÍÐA 2

Hópefli í Skemmtigarðinum

Sérstíð hópefli í lífandi og fjöru
umhverfi.
SÍÐA 3

Vinnuvistfræði

Vellíðan á vinnustað dregur úr starfs-
mannaveltu og fjarvistum.
SÍÐUR 2 OG 4



Stuðlar að bættu vinnuumhverfi

Vinnis er áhugamannafélag sem hefur það markmið að stuðla að bættu vinnuumhverfi. Gunnhildur Gísladóttir, formaður félagsins, segir að íslensk fyrirtæki og stofnanir mættu gefa vinnuvistfræði betri gaum því góðar vinnuaðstæður stuðli að auknum afköstum og færri veikindadögum.

Vinnis er áhugamannafélag sem hefur það markmið að stuðla að bættu vinnuumhverfi. Félagið stóð fyrir þriggja daga ráðstefnu um jöfnuð í vinnuumhverfi og hönnun á Grand Hótel Reykjavík í byrjun mánaðar. Félagsmenn eru sextíu talsins en ráðstefnugestir voru 144 frá 19 löndum.

„Við fengum nokkra fyrirlesara sem eru framarlega á þessu sviði, þar á meðal hollenska prófessorinn Jan Dul. Hann benti meðal annars á það að hingað til hefur aðallega verið hugsað um notendur. Það dugar hins vegar ekki að rétta bara borð og stóla heldur þarf að gera stjórnendur fyrir-tækja meðvitaða um mikilvægi vinnuvistfræði. Það hagnast nefnilega allir á því að fólk líði vel í vinnunni. Veikindadögum fækkar og afköst verða meiri,“ segir iðju-

þjálfinn og formaður félagsins, Gunnhildur Gísladóttir, en hún vinnur á verkjasviði Reykjalundar og þekkir vel til þeirra sem eru komnir með alvarleg einkenni sökum slæmra vinnuaðstæðna. „Þar er ég að kenna fólk rétta líkamsbeitingu sem margir vildu óska að þeir hefðu fengið leiðbeiningar um að tileinka sér fyrir á starfsævinni.“

Gunnhildur segir vinnuvistfræði afskaplega víðfeðmt svið en að orðið sé óþjálgt og sumir átti sig ekki á hvað í því felst. „Það er svo margt sem hægt er að setja undir þennan hatt eins og loftgæði, ljós, gólfefni, hönnun, skrifstofuhúsgögn, gervilimi og margt fleira. Að mínu mati þarf meiri samvinnu fagaðila á þessu sviði. Við erum fámennit félag og ég myndi vilja sjá fólk úr fleiri fagstéttum bætast í hópinn, enda er um að

ræða mörg mikilvæg velferðarverkefni. Ég myndi meðal annars vilja sjá arkitekta, verkfræðinga, tæknifræðinga og stoðtækjafræðinga svo dæmi séu nefnd.“

Gunnhildur telur að íslensk fyrirtæki og stofnanir gætu mörg hver staðið sig betur hvað vinnuvistfræði varðar. „Fyrsta skrefið gæti til dæmis verið að hafa samband við okkur í félaginu og leita ráða en við getum bent á fjöldann allan af sérfræðingum og oft þarf ekki mikið til til að ná fram betri líðan.“

Á næsta starfsári stefnir félagið að því að halda fyrirlestra þar sem vakin verður athygli á ýmsum hliðum vinnuvistfræðinnar. Þannig vilja félagsmenn beina sjónum að mikilvægi greinarinnar og stuðla að bættu vinnuumhverfi til hagsbóta fyrir alla.

Nánari upplýsingar um félagið er að finna á www.vinnis.is.



Gunnhildur segir vinnuvistfræði afar víðfeðmt svið en að orðið sé óþjálgt og sumir átti sig ekki á því hvað hugtakið þýðir. MYND/VILHELM

Fjölbreytt ráðgjöf til fyrirtækja

Oft getur verið skynsamlegt að fá utanaðkomandi aðila til að sinna erfiðum starfsmannamálum. Sálfræðiþjónustan Líf og sál í Reykjavík hefur langa reynslu af ráðgjöf vegna ýmissa starfsmannamála. Fimm sálfræðingar starfa á stofunni.

Sálfræðistofan Líf og sál hefur undanfarið áratug veitt fyrirtækjum og opinberum stofnunum ráðgjöf og þjónustu á ýmsum sviðum starfsmannamála. Á stofunni starfa fimm sálfræðingar sem koma allir að þjónustunni en eigendur hennar eru Þórkatla Aðalsteinsdóttir og Einar Gylfi Jónsson. Bæði hafa þau langa reynslu af ráðgjöf innan fyrirtækja og stofnana auk þess að vera kunnir fyrirlesarar og meðferðaraðilar. Þau segja fyrirferðamesta þáttinn í þjónustu þeirra snúa að fræðslu til fyrirtækja. „Stærstur hluti þjónustu okkar snýr að fræðslu, til dæmis um samskipti og einelti á vinnustað en einnig um streitu og streitustjórnun, breytingar á vinnustað og ýmsa aðra þætti,“ segir Einar.

Ráðgjöf stofunnar kemur eðlilega mikið inn á starfsmannamál fyrirtækja og stofnana enda vinna starfsmenn stofunnar iðulega með starfsmannastjórum eða öðrum yfirmönnum. „Ráðgjöf okkar snýr einnig að því hvernig hægt er að bæta starfsandann og viðhalda góðu andrúmslofti á vinnustað,“ bætir Þórkatla við.

Erfið eineltismál

Líf og sál sér einnig um vinnustaðagreiningar og úttekt á starfsanda. „Það eru margir sem bjóða upp á hefðbundnar vinnustaðagreiningar en við sinnum fyrst og fremst þeim vinnustöðum þar sem vandamál hafa komið upp. Þannig greinum við hvað megi betur fara á vinnustaðnum. Ekki má gleyma því að við erum einnig gjarnan kölluð til þegar upp koma ýmis erfið starfsmannamál, til dæmis eineltismál, þegar starfsmenn verða fyrir miklum áföllum eða þegar erfitt breytingarferli á sér stað innan vinnustaðar,“ segir Einar. Hvað varðar einelti á vinnustað spannar þjónusta Lífs og sálar allt frá ráðgjöf til stjórnenda um mótun verklagsreglna í þessum mála-



Á sálfræðistofunni Líf og sál vinna fimm sálfræðingar. Eigendur stofunnar eru Einar Gylfi Jónsson, annar frá vinstri og Þórkatla Aðalsteinsdóttir, lengst til hægri. MYND/VILHELM

flokki yfir í athugun á eineltiskvörtun með viðtölum við málsaðila og vinnufélaga þar sem skilað er niðurstöðum og tillögum um hvernig vænlegast er að halda áfram.

Reynslumiklir starfsmenn

Það færast sífellt í vöxt að sálfræðistofur sinni velferð starfsmanna á vinnustað með þessum hætti. „Það er auðvitað mismunandi hvernig þjónusta sálfræðistofur bjóða upp á en þessi þjónusta hefur vissu-

lega færst í vöxt undanfarið áratug. Við byrjuðum í þessum verkefnum fyrir þrettán árum síðan og höfum frá upphafi kappkostað að veita vinnustöðum þjónustu sem er í fremstu röð. Stofan okkar hefur líka verið framarlega í mótun verklagsreglna í svona málum,“ segir Þórkatla.

Af öðrum skyldum verkefnum sem Líf og sál sinnir má nefna aðstoð við framkvæmd starfsmannasamtala, einstaklingsbundin starfsmannastuðning, t.d. vegna streitu,

álags eða áfalla, og handleiðslu fyrir stjórnendur. „Starfsfólk okkar býr yfir mikilli og fjölbreyttri reynslu á ólíkum sviðum starfsmannamála. Stofan okkar er því í stakk búin til að takast á við flókin og ólík málefni til úrlausnar.“

Líf og sál flutti nýlega starfssemi sína í rúmgott og glæsilegt húsnæði við Höfðabakka 9 í Reykjavík.

Allar nánari upplýsingar um starfssemi stofunnar má finna á www.lifogsal.is.



Úrvalið af skemmtun er frábært í Skemmtigarðinum í Smáralind. Þar má finna eitthvað við allra hæfi.

Hópurinn hristur saman í Skemmtigarðinum Smáralind

Þeir sem huga að því að skipuleggja skemmtilegan starfsmannafagnað, fjölskyldudag, hópefli eða árshátíð ættu að kynna sér það sem Skemmtigarðurinn í Smáralind hefur upp á að bjóða. Í lifandi umhverfi og fjörugum leikjum hristist hópurinn betur saman.

Við sérsníðum daginn eftir óskum gesta okkar," segir Edda Blumenstein, framkvæmdastjóri Skemmtigarðsins í Smáralind, þegar hún er innt eftir því hvað sé í boði fyrir starfsmannahópa, fjölskyldur og vinahópa. Hún tekur sem dæmi hópeflisdag sem kallaður er því skemmtilega nafni Leikjameistarinn.

„Í Leikjameistarannum fylgir starfsmaður Skemmtigarðsins hópnum allan tímann. Byrjað er á að skipta hópnum upp í lið, búin eru til nöfn á þau, liðsforingi og ritari kosinn. Síðan byrjar fjörið," segir Edda glaðlega en hópurinn getur farið í alla skemmtilegustu leiki Skemmtigarðsins, keppir innbyrðis og stigin eru skrifuð niður. Sem dæmi um tæki sem keppt er í nefnir Edda lasertag, 7D bíó, körfubolta, bíla og mótörhjól, Hamarinn, danstæki, keilu og Iceball, auk fleiri. „Stemningin verður iðulega mjög líflæg, enda myndast mikil spennan og keppnisskapið vaknar," segir Edda glettin.

Eftir mótið býður Skemmtigarðurinn upp á hlaðborð af pitsum og gos að drekka. „Þegar liðin eru öll búin að keppa reiknum við saman stigin meðan gestir okkar næra sig. Eftir að við tilkynnum sigurliðið keppa þeir sem voru í fyrsta sæti í hverju liði í leik sem við veljum. Sá sem sigrar er titlaður Skemmtigarðsmeistarinn," lýsir Edda.

Þetta prógram tekur um tvo til fjóra tíma. „Eftir mótið getur hópurinn síðan drukkið eins og hann lystir og sungið í karóíkgræjunum okkar sem eru á barnum."

Góð fjölskylduskemmtun

Skemmtigarðurinn er frábær staður fyrir alla fjölskylduna, bæði börn, unglunga og fullorðna. Því er ekki úr vegi að fjölskyldan skemmti sér saman og kynnist þannig á glænýjan máta. „Við í Skemmtigarðinum tökum að okkur að sérsníða skemmtilega dagskrá fyrir fjölskylduna og köllum það Fjölskyldudag," segir Edda en sleggjan, lasertag, partýkeila, fallturninn, 7D bíóið og pila, auk yfir hundrað leiktækja, gerir daginn ógleymanlegan.



Keilan klikkar ekki.



Öll fjölskyldan skemmtir sér saman.



7D-bíósalurinn er alltaf vinsæll.



Ánægður hópur í lasertag.



Á bar Skemmtigarðsins má gera sér glaðan dag og jafnvel syngja í karókí.



Einnig er hægt að skella sér í pool.



Leiktækin eru margvísleg.

UMSAGNIR GESTA SKEMMTIGARÐSINS

„Pakka kærlega fyrir okkur, þetta var fullkomið og hrósin streyma inn til okkar. Frábær þjónusta og skemmtilegur staður!

Starfsfólk Vodafone

„Þetta var ótrúlegt. Allir leikirnir frábærir og lasertagið toppaði allt! Staffið geðveikt næs. Héldum að þetta væri bara fyrir krakka!

Starfsmenn Skifunnar

„Kærar þakkir fyrir okkur, það eru allir mjög glaðir og ánægðir með fjölskyldudaginn okkar í Skemmtigarðinum. Flott þjónusta, fjölbreytt úrval tækja, allir fundu eitthvað við sitt hæfi. Nokkuð ljóst að við munum endurtaka þetta.

Atli Freyr Einarsson, framkvæmdastjóri DHL á Ísland

„Við skemmtum okkur frábærlega. Þetta vakti mikla lukku. Allir sem mættu fóru í burtu brosandí hringinn.

Starfsfólk Össurar



Hildur Friðriksdóttir, ráðgjafi í sálfélagsgætu vinnuumhverfi, og Svava Jónsdóttir heilsu- og mannaúdráðgjafi.

Velliðan leiðir til sparnaðar

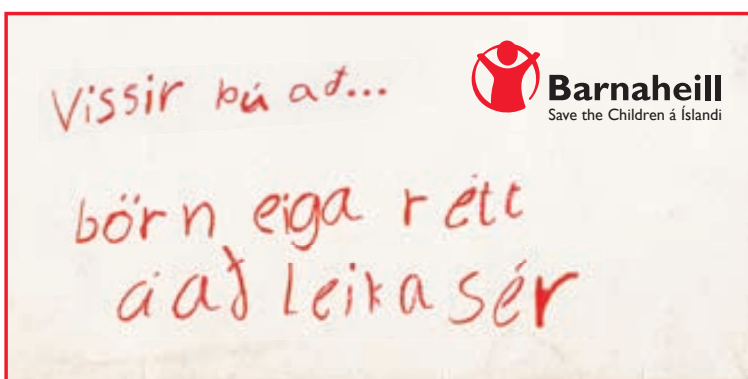
Tíðar og óskýrar fjarvistir starfsmanna valda óöryggi og álagi sem dregur úr afköstum og vinnugleði. Vinnufélagar sem sitja uppi með verkefni þeirra sem ekki eru til staðar ná síður að sinna skyldum sínum. Það dregur úr starfsánægju og getur skapað óþægilegt andrúmsloft sem skemmir út frá sér. Ástandið getur jafnvel dregið úr viðveru annarra starfsmanna og þannig verður til vítahringur og viss ómenning á vinnustað. Hjá þessu er hægt að komast með breyttum viðhorfum til veikinda og fjarveru frá vinnu.

ProActive er nýtt ráðgjafa- og fræðslufyrirtæki sem stuðlar að nýrri sýn á starfsmannamálin með það að markmiði að efla velliðan á vinnustað og draga úr kostnaði vegna veikindafjarvista. Við bjóðum öflugra fræðslu og ráðgjöf til stjórnenda og starfsmanna um viðveru- stjórnun og kennum þrautreyndar aðferðir til að koma á betra skipu- lagi og ná fram sparnaði samhliða því að auka starfsánægju og velliðan starfsmanna.

Nágrannalöndin komin lengra

Í nágrannalöndum okkar og víðar er markvisst farið að vinna eftir stefnu í fjarvistamállum og endurkomu til vinnu eftir langtíma veik- indi. Stefnumótunin byggist oft á laga- og reglugerðaákvæðum í við- komandi landi. Yfirleitt greiða atvinnurekendur í þessum löndum veikindalaun í allt að 15 daga og eftir það tekur samfélagstryggingin við en á Íslandi greiða atvinnurekendur mun lengur veikindalaun. Réttur til launa í veikindum miðast við kjarasamningsbundin rétt- indi starfsmanns og getur verið allt að 3-12 mánuðir eftir mismunandi kjarasamningi. Ábyrgð á framfærslu starfsmanns í veikindum hér á landi er því talsvert frábrugðin nágrannalöndunum. Því má ætla að viðverustjórnun með áherslu á stefnumótun og leiðir til að auka við- veru og velliðan á vinnustað ætti að vera afgerandi hagsmunamál atvinnurekenda og stjórnenda á Íslandi.

Ef stjórnendur hafa hug á að breyta viðverumenningu vinnustað- arins eða efla starfsmannahópinn er mikilvægt að bæði starfsmenn og stjórnendur taki þátt í fræðslu sem stuðlar að viðhorfsbreytingu og hvatningu á vinnustaðnum. ProActive býður mismunandi nálgun í þjónustu sinni, sjá nánar á heimasíðunni www.proactive.is.



Velliðan á vinnustað - einstaklingur og umhverfi

Að mörgu er að huga þegar kemur að velliðan starfsfólks í vinnu. Velliðan er ekki einungis háð stöðu hvers einstaklings á vinnustaðnum heldur á hún einnig rætur að rekja til umhverfisins og vinnustaðarins sjálfs.

„Mikill ávinningur er falinn í því að leggja vinnu í velliðan starfs- fólksins og má þar meðal annars nefna aukna ánægju í starfi, bætt samskipti, minni tíðni fjarveru og minni starfsmannaveltu,“ segir Ólafur Kári Júlíusson, ráðgjafi hjá Vinnuvernd ehf.

Tilgangurinn með þjónustu Vinnuverndar er að auka starfs- ánægju og árangur, bæta öryggi og efla velliðan og heilbrigði starfs- manna á vinnustöðum. Ólafur starfar á sviði vinnusálfræði og segir Vinnuvernd ehf. taka að sér fjölmörg krefjandi mannaúðsmál á ári hverju.

Skoðum allar hliðar

„Til að tryggja velliðan á vinnustað þarf að huga að einstaklingnum á vinnustaðnum og persónulegri færni hans. Þar þarf að skoða styrkleika og veikleika og gera starfsmanninum kleift að dafna í því umhverfi sem hann/hún starfar í,“ útskýrir Ólafur. Hann segir samskipti á vinnustað, við- horf, stjórnunarhætti, álag og kröfur einnig hafa mikil áhrif á líðan okkar í vinnu.

„Heildarmyndin er því mikilvægari en einstaka atriði og því leggjum við okkur fram við að kynnast fyrirtækinu sem við vinnum með til að ná heildarsýn yfir það sem gera skal.“

Raunhæf og gagnleg þjónusta

„Við bjóðum upp á lausnir sem færa fyrirtækinu og fólkinu þar raunveruleg verðmæti sem hægt er að sjá, bæði í breyttum vinnu- stað og jákvæðum tölum í bók- haldinu. Við viljum ekki bjóða upp á tímabundna plástra heldur



Ólafur Kári Júlíusson, ráðgjafi á sviði vinnusálfræði hjá Vinnuvernd ehf., segir að til að tryggja velliðan á vinnustað þurfi meðal annars að huga að einstaklingnum og persónulegri færni hans.

MYND/GVA

nýtum við okkur gagnreyndar aðferðir vinnusálfræðinnar í stað tískufyrirbrigða sem skjóta reglu- lega upp kollinum. Við tökum ekki áhættu með fólkið sem við vinnum með en notum fjölbreytt mælitæki, vinnustofur og viðtöl til að skil- greina þá þjónustu sem fyrirtækið þarfnast á hverri stundu.“

Lítill, skemmtileg og spennandi skref í einu

Þegar þú rættar garðinn þinn

skaltu nota hrífu en ekki jarð- ýtu. Það sama gildir með fyrir- tækin,“ segir Ólafur. „Við setjum markmið með vinnustaðnum og gerum í kjölfarið aðgerðaráætlun þar sem við ákveðum hvað þarf að gera og hvenær. Við leggjum mikla áherslu á að fá starfsfólkið á vinnustaðnum með okkur í lið, ekki bara stjórnendur. Þannig náum við betur fram þeim árangri sem allir sækjast eftir.“

ANDRÚMSLOFTIÐ SKIPTIR SKÖPUM

Miklu máli skiptir að á vinnustað ríki góður andi, hvort sem um er að ræða stórt fyrir- tæki eða fámennan hóp. Alls kyns hefðir og uppákomur létta lífið og skapa skemmtilegri stemningu.

Til dæmis er hægt að slá saman í morgunverðarhlaðborð viku- eða mánaðarlega, þar sem starfsfólk skiptir með sér verkum og á svo notalega stund saman.

Í kringum viðburði eins og Eurovision og íþróttaviðburði er hægt að koma af stað getraun milli deilda eða einstaklinga, þar sem verðlaunin geta verið af ýmsum toga, vínpottur eða besti stóllinn. Jafn- vel frídagur!

Það er góð hugmynd að gera eitthvað saman utan vinnutíma. Þannig kynnist fólk á öðrum forsendum og tengslin eflast.

Vinnustaðagrín veur gjarnan kátínu og ýmislegt er hægt að bralla með góðum undirbúningi. Gott er þó að hafa í huga að þunn lína er á milli eineltis og „saklausra hæðnisskota“. Varist að ráðast á persónu samstarfsfélaga.

