

SKRIFSTOFAN

MÁNUDAGUR 12. MARS 2012

Kynningarblað Rekstrarvörur, ritföng, húsgögn og hreyfing á vinnustaðnum.



Sædis Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisviðs Pennans, og markaðsstjórinn Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir segja vel tekið á móti viðskiptavinum.

MYND/ANTON

Sérkjör og þægileg þjónusta

Í verslunum Pennans geta fyrirtæki keypt allt sem lýtur að daglegu skrifstofuhaldi. Fyrirtækisvið Pennans býður viðskiptavinum sínum sérsniðnar lausnir á sviði skrifstofuhúsgagna, ritfanga og rekstrarvara. Starfsmenn Pennans leggja áherslu á framúrskarandi þjónustu og fyrirhafnarlítill viðskipti.

Markmiðið er fyrst og fremst að fyrirtæki geti keypt allt, eða því næst, á einum stað og eftir því sem hentar best. Við leggjum áherslu á persónulega og vandaða þjónustu og að viðskipti gangi fyrirhafnarlaust fyrir sig," segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðsstjóri Pennans.

Í því samhengi nefnir Ingibjörg sérstaklega til sögunnar fyrirtækisvið Pennans sem býður viðskiptavinum sínum upp á sérsniðnar lausnir á sviði ritfanga, rekstrarvara, skrifstofuhúsgagna og fleira. „Vörubreiddin er ótrú-

lega mikil, miklu meiri en samþærileg fyrirtæki á Íslandi bjóða upp á," bendir hún á og bætir við að fyrirtæki í heildarviðskiptum við Pennann njóti að auki ýmissa sérkjara. „Við erum alltaf með tilboð í hverjum mánuði og þeir sem gera pantanir fyrir yfir 15.000 krónur fá sérstakan glaðning."

Þá segir Ingibjörg fyrirtæki geta fengið sérstaka ráðgjöf hjá Pennanum varðandi kaup á ritföngum, rekstrarvörum og/eða skrifstofuhúsgögnum. „Söluráðgjafar á fyrirtækisviði Pennans heimsækja reglulega fyrirtæki sem óska úttekta á stöðu ritfanga

og rekstrarvara. Að sama skapi erum við með starfandi arkitekt á húsgagnasviði, hina útsjónarsömu og hæfileikaríku Dóru Vilhjálmisdóttur, sem getur tekið út vinnurými og komið með tillögur að því hvernig megi leggja dæmið upp. Sú vinna fylgir ókeypis með í kaupum á húsgögnum."

Glæsilegar verslanir

Ingibjörg bendir á að viðskiptavinum sé að sjálfsgöngu velkomid að sækja ráðgjöf og aðra þjónustu í verslanir Pennans en tvær verslanir á höfuðborgarsvæð-

inu eru starfræktar undir merkjum hans. Önnur leggi áherslu á rekstrarvörur og ritföng og hin bjóði breitt úrval skrifstofuhúsgagna. Auk þessi reki Penninn verslun ritfanga og sýningarsal húsgagna í Hafnarstræti á Akureyri.

„Ritfangaverslun Pennans á höfuðborgarsvæðinu er nú rekin að Hallarmúla 4 þar sem húsgagnaverslunin var áður til húsa. Húsgagnaverslunin og sýningarsalur er hins vegar komin í ný og hentugri húsakynni að Grensásvegi 11. Þar nýtur fjölbreytt og glæsilegt úrval húsgagna sín enn

betur," segir hún og getur þess að í skrifstofuhúsgögnum selji Penninn virt og þekkt vörumerki, bæði innlend og erlend, sem séu valin út frá gæðum.

„Loks má geta þess að Penninn heldur úti öflugri vefverslun þar sem hægt er að skoða fjölbreytt úrvalið, skoða lagerstöðu og panta vörur á fljótlegan máta. Á heimasíðu okkar er jafnframt hægt að nálgast umsókn um reikningsviðskipti," segir Ingibjörg og getur þess að Penninn sendi vörur hvert á land sem er. Vefslóð heimasíðu Pennans er www.penninn.is. Sími er 5402000.



KJÚKLINGAVEFJUR Í NESTISBOXIÐ

Afgang af kjúklingi er upplagt að nota í nesti í vinnuna. Kjúklinginn má setja í gott salat með ávöxtum og hnetum. Það er einnig gaman að breyta til og útbúa vefjur. Hér er uppskrift að slíkum rétti. Uppskrifin miðast við fjóra en hana má minnka eftir þörfum.

2 kjúklingabringur, eldaðar
1/3 bolli majónes
1 msk. sweet chili sósa
1 msk. smátt saxað, ferskt kóríander
Salatblöð eftir smekk
1 lítil agúrka, sneidd
250 g kirsuberjatómatar
8 mini tortilla kökur

Hrærið saman majónes, sweet chili sósu og kóríander.

Blandið salati, niðurskorinni agúrku og tómötum í skál. Skerið kjúklinginn í þunnar sneiðar og setjið saman við blönduna ásamt majónessósunni. Geymið í ísskáp í vel lokuðu boxi og takið með í vinnuna ásamt tortilla-kökum.

Hitið tortillur í örbylgjuofni eftir leiðbeiningum á umbúðum. Fyllið þær með kjúklingablöndunni og hollur og góður hádegisveður er tilbúinn.



Stattu upp frá tölvunni á tuttugu mínútna fresti

Þeir sem vinna við tölvu allan daginn þurfa að huga að heilsu sinni. Gauti Grétarsson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Reykjavíkur, segir að langflestir þeirra sem leita til hans séu með líkamleg vandamál vegna kyrrsetu.

Það verður mikið álag á liðþófa-ana í hryggnum sitji fólk allan daginn við vinnu. Við kyrrsetu minnkar vökvamagnid í liðþófunum og líkaminn verður stírdur. Vöðvabólga í öxlum er sömuleiðis afleiðing kyrrsetunnar. Þegar fólk situr lengi í sömu stöðunni er auk þess lítið áreiti fyrir hjarta og blóðrás. Slíkt áreiti er hins vegar mikilvægt,“ segir Gauti þegar hann er spurður um afleiðingar þess að sitja allan daginn við vinnu.



Gauti Grétarsson sjúkraþjálfari segir að flestir sem leita til hans séu með líkamlegar afleiðingar kyrrsetu.

Á sumum vinnustöðum fer fólk ekki frá tölvunni nema í hálf tíma matarhléi. Kaffi er drukkið við tölvuna. Þegar heim er komið er sest fyrir framan sjónvarpið. Ef fólk stundar ekki reglulega lík-



Þegar staðið er upp eftir langa setu er nauðsynlegt að halla sér aðeins fram, segir Gauti. MYND/ANTON

amsrækt utan vinnunnar stírdnar líkaminn fljótt með tilheyrandi verkjum.

„Starf sjúkraþjálfarans er að losa og liðka stífleika í baki og koma blóðrásinni í gang. Ef fólk situr við vinnu í 8-10 tíma á dag

getur tekið langan tíma að losa það við afleiðingarnar.“

Einbeitingin vex

Gauti segir mikilvægt að standa upp frá tölvunni á tuttugu mínútna fresti. „Það er gott að labba

aðeins fram og til baka. Hafa þarf í huga að þegar maður situr er þyngdarpunkturinn aftarlega og þegar staðið er upp er hætta á að hann sé þar enn. Þess vegna er nauðsynlegt að halla sér örlítið fram þegar staðið er upp.“

Þegar Gauti er spurður hvort það taki ekki tíma frá vinnunni að standa upp á tuttugu mínútna fresti segir hann svo ekki vera. „Þetta er hreyfing í stuttan tíma sem um leið eykur einbeitingu í starfi. Það er sömuleiðis mjög gott að fara í tíu mínútna göngutúr utandyra í matar- og kaffihléum. Talað er um að hálf tíma hreyfing á dag sé öllum nauðsynleg þótt ákjósanlegt sé að hreyfa sig enn meira,“ segir Gauti.

Stundum er sagt að reykingafólk á vinnustöðum fái mestu hreyfinguna með stöðugum pásam sínum yfir daginn. „Staðreyndin er sú að kyrrseta er jafnslæm reykingum. Þeir sem reykja og hreyfa sig ekkert eru því í mikilli hættu.“

Skrifstofuhúsgögn!



Afköst þín og hversu vel þér gengur í vinnunni stjórnast að miklu leyti af góðri vinnuaðstöðu og líkamlegri vellíðan.

InnX innréttingar bjóða þér að sitja og standa eins og þú vilt.

Það er alls ekki sama, skrifborð og skrifborð frá **InnX innréttingum**.

Veldu það besta fyrir þig.

Það kostar minna en þú heldur.



Fosshálsi 1 • 110 Reykjavík • Sími 577 1170
Fax 577 1172 • www.innx.is • innx@innx.is



InnX innréttingar bjóða upp á fjölbreytt úrval af skrifstofuhúsgögnum.



Halldór Gunnarsson, sölustjóri skrifstofuhúsgagnadeildar, við stillanlegt skrifborð sem er fast við hljóðeinangrandi vegg. MYND/ANTON

InnX innréttingar í nýju húsnæði

InnX innréttingar ehf. er metnaðarfullt og framsækið fyrirtæki á innréttinga-, húsgagna- og skrifstofuhúsgagnamarkaði. Fyrirtækið flutti í janúar í nýtt eigið húsnæði að Fosshálsi 1.

Nú erum við komin á okkar framtíðarstað,“ segir Halldór Gunnarsson sölustjóri skrifstofuhúsgagnadeildar InnX innréttinga ánægður með nýtt húsnæði fyrirtækisins að Fosshálsi 1. Verslunin flutti í janúar síðastliðnum en hafði áður verið til húsa að Fákafeni 11. „Hér eru allar söludeildir og skrifstofur undir sama þaki, sýningarsalurinn er bjartur og góður og aðgengi að húsinu er mjög gott fyrir viðskiptavinum,“ lýsir hann.

Skrifstofuhúsgagnadeild InnX innréttinga er öflug. „Við bjóðum upp á allt til að skapa fallegt vinnuumhverfi, allt frá skrifborðum til innréttinga á kaffistofuna,“ upplýsir Halldór en InnX innréttingar bjóða upp á breiða línu í

skrifstofuhúsgögnum. „Við bjóðum til dæmis upp á mikið úrval af rafmagnsstillanlegum borðum og bjóðum upp á nýjung núna sem eru stillanleg borð sem eru föst við hljóðeinangrandi vegg,“ segir Halldór. Hann nefnir einnig að hjá InnX innréttingum sé mikið úrval skrifstofustóla. „Við höfum meðal annars nýlega tekið við umbóði á stólum frá þýska merkinu Interstuhl sem er eitt af leiðandi hönnunar- og framleiðslufyrirtækjum í Evrópu á stólum og fundarhúsgögnum. Þetta eru hágæðavörur á samkeppnishæfu verði.“

Halldór segir vinnuveitendur í dag meðvitaða um að skapa starfsfólki sínu gott vinnuumhverfi. „Þeir versla húsgögn sem bjóða upp á sveigjanleika, bæði

stillanleg borð og góða stóla, enda er mikilvægt að fólk líði vel í vinnunni,“ ítrekar hann.

Starfsmenn InnX innréttinga búa yfir góðri reynslu og veita viðskiptavinum ráðgjöf við val á skrifstofuhúsgögnum. „Við förum yfir þarfir viðskiptavinarins og erum með teikniforrit þar sem við getum teiknað okkar einingar inn í rýmið,“ upplýsir Halldór.

Deildir InnX innréttinga eru nokkrar. Fyrir utan skrifstofuhúsgagnadeild má nefna innréttingadeild með eldhús- og baðinnréttingum og fataskápum auk þess sem BoConcept er hluti af fyrirtækinu.

Nánari upplýsingar um InnX innréttingar má finna á www.innx.is.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umjónarmenn auglýsinga: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is s. 512 5462 og Þórdís Hermannsdóttir thordish@365.is s. 512 5447.

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Íslensk hönnun og framleiðsla

Á Guðmundsson býður upp á heildarlausnir fyrir skrifstofuna en hönnunin og framleiðslan er alfarið íslensk. Lengi vel var megináhersla á skrifborð og skápa en síðustu ár hafa fjölmargar vörutegundir bæst við, þar á meðal úrval stóla og sófa.

Á Guðmundsson er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun og framleiðslu á skrifstofuhúsgögnum. Fyrirtækið var stofnað árið 1956. Í fyrstu voru framleiddar ýmsar gerðir húsgagna en síðustu fjörutíu ár hefur mest áhersla verið á framleiðslu skrifstofuhúsgagna. „Í fyrstu framleiddum við mest af skrifborðum og skápum en síðastliðin fimmtán ár hefur framleiðsla á stólum og öðrum vörum fyrir skrifstofuna aukist og nú bjóðum við heildarlausnir fyrir skrifstofuna ásamt skóla- og leikskólahúsgögnum og fleiru,“ segir framkvæmdastjóriinn Guðmundur Ásgeirsson.

Fyrirtækið hefur ávallt verið í samstarfi við húsgagna- og innanhússarkitekta og í dag bera þau Guðrún Margrét Ólafsdóttir, Oddgeir Þórðarson og Erla Sólveig Óskarsdóttir hitann og þungann af hönnunarvinnunni. „Þau Oddgeir og Guðrún Margrét hanna Flex-skrifstofulínuna okkar en Sólveig hefur hannað mikið af stólum og þar eru Spuna- og Sprotastólarnir hvað þekktastir,“ segir Guðmundur og nefnir að Spuna stólarnir fengu afar góðar viðtökur á Stockholm Furniture Fair sýningunni í Stokkhólmi á dögunum. „Þeir koma í ýmsum útfærslum og er meðal annars hægt að fá viðskiptamannastóla, fundarstóla, stóla með snúningi og ýmislegt fleira. Hönnunin og framleiðslan er alfarið íslensk og verðið algerlega samkeppnishæft við innflutta vöru,“ segir Guðmundur.

Guðmundur segir Á Guðmundsson einnig framleiða talsvert magn af sófum. „Þau Guðrún Margrét og Oddgeir hanna sófa sem henta vel á skrifstofuna eða í stór opin rými og er röndótti Flex sófinn gott dæmi.



Flex sófinn hentar vel í hvers kyns skrifstofuhúsnæði.



Spuna stólarnir eftir Erlu Sólveigu Óskarsdóttur koma í fjölmörgum litum og útfærslum.

Hann kemur eins, tveggja og þriggja sæta og passar þunnt og fíngert útlitid sérstaklega vel í hvers kyns skrifstofurými.“

Tuttugu og fimm starfsmenn starfa við framleiðslu ÁG-húsgagna. Hráefnið og stöku íhlutir koma að utan en hönnunin og framleiðslan fer alfarið fram á Íslandi. Stærstur hluti hennar, eða timburframleiðslan og bólstrunin, fer fram í 3200 fermetra húsnæði fyrirtækisins að Bæjarlind 8 til 10 en auk þess kaupir fyrirtækið þjónustu af nokkrum stálsmiðum. Guðmundur segir fyrirtækið eiga fjölda tryggra viðskiptavina sem leggja metnað sinn í að



Guðmundur Ásgeirsson stendur hér við hin vinsælu Flex-T rafmagnsskrifborð sem eru hönnuð af Guðrúnu Margrétu Ólafsdóttur og Oddgeiri Þórðarsyni.

MYND/VALLI

kaupa eingöngu íslensk skrifstofuhúsgögn og finnst akkur í því að geta státað af því að styðja við íslenska framleiðslu.

„Þar sem framleiðslan fer öll fram á Íslandi getum við auk þess boðið upp á mikinn sveigjanleika og er auðvelt að aðlaga vöruna að óskum kaupenda og gera breytingar. Eins höfum við tekið að okkur ýmiss konar sérsmíði í samstarfi við arkitekta á vegum ýmissa fyrirtækja.“

Guðmundur segir eftir sem áður mikið

um skrifborðs- og skápaframleiðslu og eru rafmagnsskrifborðin sérstaklega vinsæl. „Við þau er ýmist hægt að standa eða sitja sem af mörgum er talin mikil bragarbot við vinnuna.“ Guðmundur segir töluvert um að fyrirtæki kaupi eingöngu slík borð fyrir sína starfsmenn til að bæta vinnuumhverfið og fást þau á góðu verði. „Þá má nefna að við höfum nýlega sett í loftið nýja heimasíðu, www.ag.is, og stóraukið upplýsingar til viðskiptavina.“

Heildarlausnir í skrifstofuhúsgögnum

Hönnuðir: Guðrún Margrét Ólafsdóttir og Oddgeir Þórðarson



Á. GUÐMUNDSSON EHF.

Bæjarlind 8–10 • 201 Kópavogur • Sími 510 7300 • www.ag.is



Gefðu heimaskrifstofunni karakter með notuðum húsgögnum.

MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

HRESSILEG HEIMASKRIFSTOFA

Heimaskrifstofan þarf að vera aðlaðandi svo þú komir einhverju í verk. Það skiptir líka máli ef þú þarft að fá viðskiptavini til þín heim að geta boðið þeim sæti, annars staðar en við eldhúsbörðið. Með litlum tilkostnaði er hægt að búa til notalega vinnuástöðu sem hefur bæði karakter og heldur vel utan um gögnin þín. Gerðu þér ferð á markaði sem selja notuð húsgögn. Þú getur líka hlerað vini og ættingja og fundið út hvort gamall stóll leynist einhvers staðar í geymslum. Ef þú ert handlagin/n ætti einnig að vera lítið mál að pússa upp gamalt skrifborð og lakka.



ÖRYGGI Á NETINU

Rafræn skilríki eru fram-tíðin og allir ættu að kynna sér möguleika þeirra. Rafræn skilríki eru öryggistæki til notkunar á netinu og eru þægileg í notkun. Bankar selja rafræn skilríki til viðskiptavina sinna.

Hægt er að nota skilríkin til auðkenningar og undirskriftar. Auðkenning með rafrænum skilríkjum kemur í stað notkunar á notendanafni og lykilorði. Sömu skilríki eru notuð til auðkenningar hjá öllum sem bjóða upp á auðkenningu með rafrænum skilríkjum. Þess vegna þarf ekki lengur að muna sérstakt notendanafn og lykilorð fyrir hvern og einn, aðeins eitt fjögurra stafa PIN-númer.

Rafræn skilríki er hægt að nýta til að undirrita rafrænt skjöl sem áður þurfti að skrifa undir á pappír. Til þess að undirrita skjöl þarf að muna sex stafa PIN-númer, undirritunar-PIN.

Rafræn skilríki koma í stað auðkennislykla.

Tölvun þarf að vera búin kortalesara og hugbúnaði sem les skilríkin.

Hægt er að kynna sér rafrænu skilríkin á heimasíðunni skilríki.is.

SKRIFBORÐIÐ TEKIÐ Í SKREFUM

Óreiða á skrifborðinu getur valdið vanlíðan í vinnunni auk þess sem dýrmætur tími tapast þegar leita þarf að einhverju í hrúgunni. Komdu skikki á skrifborðið í nokkrum skrefum.

Fyrsta skrefið er að taka ákvörðunina um að laga til. Gerðu þér grein fyrir að það mun taka lengri tíma en tíu mínútur.

Gerðu það á morgun. Það er óráð að henda sér í verkið strax, komast ekki yfir það og gefast því upp. Skipuleggðu morgundaginn þannig að þú hafir klukkutíma eða tvo aflögu til verksins.

Vertu með eftirfarandi atriði við höndina þegar þú byrjar: Ruslafötu, endurvinnslufötu, pappírstætara, pappakassa og blaðabakka.

Stökktu á hrúguna og byrjaðu. Farðu í gegnum hvern staflann á fætur öðrum og hættu ekki fyrr en einungis tölva, sími og blaðabakki standa eftir á borðinu. Pappírstaflarnir eru þá annað hvort komnir í ruslið eða ofan í merka kassa.

Þurrkaðu af.



Skrifborð hlaðið drasli getur gert fólk vansælt í vinnunni.

MYND/NORDICPHOTOS/GETTY



3CX er hugbúnaðarsímstöð sem keyrir á Windowsstýrikerfi og er afar einföld í uppsetningu og notkun

Hægt er að nota allar gerðir af SIP-símtækjum eða frían tölvasíma frá 3CX sem gefur þér möguleika á að sjá stöðu allra starfsmanna og símahópa, hægt er að gefa símtöl áfram með því að draga símtalið með músinni yfir á símtæki, taka upp símtöl, einfaldir möguleikar á símtalsflutningum, talhólf, hægt að hringja frá hvaða forriti sem er, **Excel, Word, ja.is** o.s.frv. Einnig er einfalt að tengja símstöðina við hvaða símafyrirtæki sem er í heiminum og hafa þannig möguleika á erlendu símanúmeri sem gefur möguleika á miklum sparnaði í símanotkun.

Helstu eiginleikar:

- Tölvasímar með **Myphone** forriti sem gefur yfirsýn yfir stöðu símtækja og hópa.
- Tölvasímar eru með innbyggt tunnel þannig að þeir tengjast hvar sem er ef internettenging er fyrir hendi.
- **Myphone** forrit getur stýrt borðsímum.
- Hægt að hringja beint í númer á heimasíðum, word, excel eða öðrum forritum.
- Hægt að hringja beint frá Contacts í **Outlook**.
- Hægt að láta **Contact-skrá** opnast þegar númer kemur inn (CRM við Outlook 2003, 2007 og 2010).
- **CRM plug** við ýmsan annan hugbúnað eins og **Microsoft Dynamic** o.fl.
- Hjálparsvörin, nætursímsvari og þrepaval, veldu 1 fyrir...2 fyrir...o.frv.
- Möguleiki á að símstöð segi hvar viðkomandi er staddur í röðinni.
- Mismunandi afgreiðsla símtala eftir stöðu símtækis sem hver starfsmaður stillir sjálfur á einfaldan máta.
- Talhólfsskilaboð koma í tölvupósti.
- Möguleiki á allt að 80% ódýrari símtölum erlendis.
- Hægt að hafa erlend númer í ýmsum löndum.
- Einfalt að vera með útibú hvar sem er í heiminum, þarf einungis internettengingu.
- SIP-hugbúnaður í farsíma með **Android**-stýrikerfi, **iPhone** og **iPad**. gefur möguleika á miklum sparnaði.
- Öflugt skýrslutól til að skoða símsvörin.
- Þjónustuvershugbúnaður, sýnir í rauntíma stöðu starfsmanna og símtöl á bið.
- Hægt að láta stöðu starfsmanns breytast ef tölva hefur ekki verið notuð í ákveðin tíma.



Yealink-símtæki

Yealink er að verða einn stærsti framleiðandi á SIP-símtækjum og leggur allan metnað í að vinna með sem flestum framleiðendum IPSímkerfa. Á heimasíðu Yealink er að finna leiðbeiningar um hvernig á að setja upp SIP-símtæki við flestar gerðir símstöðva, t.d. NEC, 3CX, Avaya, Broadsoft, TrixBos, Asterisk, Philips o.fl.



Bodleio Þjónusta ehf // Skeifan 3C // 108 Reykjavík // Sími: 535-5200 // bodleid@bodleid.is // www.bodleid.is