

Fyrirtækjapjónusta

MIÐVIKUDAGUR 23. ÁGÚST 2017

Kynningar: dk hugbúnaður, FranklinCovey, Ölgerðin



dk er nú flutt í nýtt og glæsilegt húsnæði við Smáratorg 3 (Deloitte-turninn), á 15. hæð. Fyrirtækið er einnig með starfsstöð á Akureyri. MYND/EYÞÓR

dk leiðandi í viðskiptahugbúnaði

Vaxandi fyrirtæki flytja sig yfir í dk. dk viðskiptahugbúnaðurinn er alhliða viðskipta- og upplýsingakerfi fyrir allar stærðir fyrirtækja, þróaður á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður og í notkun hjá yfir 6.000 fyrirtækjum. ➔2



Starfsemi dk hefur farið ört vaxandi undanfarin ár og nú vinna 58 starfsmenn hjá fyrirtækinu, allt sérfræðingar á sinu sviði. Í Reykjavík starfa 52 og sex á Akureyri. MYND/EYÞÓR

Framhald af forsiðu →

Fyrirtækið dk hugbúnaður er leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja. Starfsemin hefur farið ört vaxandi undanfarin ár og í dag vinna 58 starfsmenn hjá fyrirtækinu, þar af eru sextán í þróunardeildinni, níu í hýsingardeildinni og 26 í almennri þjónustu. dk er nú flutt í nýtt og glæsilegt húsnæði við Smáratorg 3 (Deloitte-turninn), á 15. hæð.

Sveigjanleiki dk

„Takmarkaðir notkunarmöguleikar eru veikleiki margra bókhaldskerfa á íslenska markaðnum og oft er ekki hægt að laga hugbúnaðinn að sérþörfum fyrirtækja. Við hjá dk höfum þróað fjölda sérlausna fyrir íslenskan og erlendan markað, svo sem almenn þjónustufyrirtæki, verslanir og veitingahús, hótél og gististaði, stéttarfélag, sveitarfélag, endurskoðunar- og bókhaldsþjónusta, útgerðir og fiskvinnslur og framleiðslufyrirtæki,“ segir Dagbjartur Pálsson, en hann er framkvæmdastjóri dk hugbúnaðar, ásamt bróður sínum, Magnúsi Pálssyni.

Félagasamtök

dk þjónustar á annað hundrað félagasamtök af öllum stærðum og gerðum. Hjá stærstu félögnum eru hátt í 80 þúsund félagsmenn á skrá og færslurnar vel yfir tíu milljónir.

„Okkar lausnir fyrir stéttarfélag eru eftirfarandi: Allt fyrir bókhaldið, laun og viðskiptamenn,

launagreiðendur og lánardrottna. Þessar lausnir innihalda til dæmis greiningar og skýrslur, ársreikninga, sundurliðun ársreiknings og sjóðstreymi. Í viðbót höfum við félagakerfi fyrir félagatalið, sjóðakerfi til að halda utan um sjóðina og skilgreinar og greiðslur í þá og styrkjakerfi fyrir útgreiðslur á styrkjum úr sjóðum og ýmsar tengingar, svo sem við vefsíðu fyrir umsóknir á styrkjum og „mínar síður“.

Hótél og gististaðir

„Einnig má nefna lausnir okkar fyrir hótél og gististaði. Fyrir minni hótél og gististaði bjóðum við dk bóknarkerfið og fyrir miðlungum og stærri hótél og gististaði erum við með Roomer PMS sem er snjallt, þægilegt og öflugt hótélstjórnunarkerfi (PMS). Með kerfinu fylgir fjöldi tóla og tækja sem hjálpa hótélum að hámarka tekjur og nýtingu yfir allt árið, meðal annars bóknarhnappur og markaðstorg (channel manager) með öllum stærstu bóknarrásunum,“ segir Dagbjartur.

Öflug stjórnendaverkfæri (viðskiptagreið)

Einn helsti kostur dk viðskiptahugbúnaðarins eru öflug greiningartól og stjórnendaverkfæri. Greiningarvinnslurnar í dk byggja á rauntímagögnunum og sýna því stöðuna eins og hún er hverju sinni. Með stjórnendaverkfærum er mjög auðvelt að fylgjast með „stóru myndinni“ og bora sig niður eftir upplýsingum eftir því sem þörf er á. dk býður upp á mismunandi sýn á gögnin sem svipar til svo kallaðra

Fyrirtækið dk hugbúnaður er leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja.

OLAP teninga. Þannig er hægt að skoða gögnin út frá mismunandi hliðum og skilgreina eigin sýn á þau. „Í sölukerfinu er hægt að skoða sömu sölugögn út frá tímabilum, viðskiptavinum, flokkum viðskiptavina, svæðum, vörum, vöruflokkum, sölumönnum eða deildum. Kosturinn við að hafa þetta innbyggt er að ekki er þörf á neinum hliðarkerfum fyrir þessa sýn og ekki þarf að passa upp á neinar tengingar milli kerfa,“ segir Dagbjartur.

Nútíma greiðslulausnir

Hafsteinn Róbertsson, kerfisfræðingur og sérfræðingur í afgreiðslukerfum hjá dk, segir þjónustu við afgreiðslukerfi sífellt verða stærri hluta af starfsemi dk hugbúnaðar. Nú er hægt að setja afgreiðslukerfi í snjallsíma og spjaldtölvur sem býður upp á mikil þægindi og tækifæri fyrir viðskiptavinum. „Mikil þróun hefur verið undanfarið í afgreiðslukerfinu hjá okkur og má helst nefna vildarkerfi og tengingu við alla nýju app-greiðslumiðlana eins og Netgiró, Þei, Aur, Síminn-Pay og posa frá Dalpay,“ segir Hafsteinn.

dk iPOS afgreiðslukerfið

Hafsteinn segir markaðinn hafa kallað eftir snjalltækjalausnum og hafi dk hugbúnaður svarað því kalli. „dk POS pantanaappið fyrir iPad hefur notið mikilla vinsælda hjá veitingastöðum síðan það kom út fyrir þremur árum.

Nú hefur dk tekið þá lausn lengra og gert að fullgildu afgreiðslukerfi sem við köllum afgreiðslukerfi dk iPOS. Með því er hægt að vera með afgreiðslukassann bókflega í vasanum því hægt er að vera með kerfið bæði í iPhone-símum eða iPad-spjaldtölvum. Við þessi tæki er síðan hægt að tengja jaðarbúnað á borð við þráðlausa prentara og greiðsluposa frá Dalpay.“

Öll sala í dk iPOS afgreiðslukerfinu og samskipti við dk-bókhaldskerfið fer fram í gegnum skýjaþjónustu, dk vistun. Umsýsla birgða er leikur einn og salan bókast sjálfkrafa í dk fjárhagsbókhaldi. „Einfaldara verður það ekki fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Hafsteinn.

Örugg hýsing gagna hjá dk

Brynjar Hermannsson, tölvunarfræðingur og deildarstjóri hýsingar hjá dk, segir hýsingarumhverfið hjá dk þróað í kringum viðskiptavinum sem nota dk viðskiptahugbúnaðinn. Algengt sé að fyrirtæki séu með alhýsingu hjá dk og geti þá einbeitt sér að kjarnastarfsemi fyrirtækisins.

Fyrir hverja er skýið?

„Fyrirtæki af ýmsum toga og öllum stærðum nýta skýjaþjón-

ustu hjá dk,“ segir Brynjar. „Allt frá einstaklingum með verk-takaþjónustu og upp í stærstu fyrirtækin sem eru með tugi notenda. Hægt er að velja um mismunandi þjónustu. Kerfisleið I er einfaldasti pakinn, þá hefur viðskiptavinurinn aðgang inn í skýið okkar og dk kerfið, sem hann annaðhvort á eða leigir af okkur. Við tryggjum að öll leyfi séu í lagi og uppfærum kerfin þegar þarf. Í Kerfisleið II fær viðskiptavinurinn þar að auki aðgang að Word og Excel, tölvupósti og fleiru. Stærstu fyrirtækin eru að hýsa aðra hluti, ýmiss konar sérlausnir sem þá eru gerðir samsamningar um,“ segir Brynjar.

Nýjungar í dk

„Á næstu vikum og mánuðum munum við kynna fleiri lausnir í dk í fyrir vefinn og snjalltækin,“ segir Dagbjartur. „Við erum að tala um lausn sem gerir notendum kleift að vinna með sölureikninga, pantanir og tilboð í gegnum spjaldtölvu, snjallsíma og vefinn. Við erum einnig að tala um lausn sem gerir notendum kleift að skrá inn í verkboðhaldið, stofna viðskiptavinum og vörur og við erum að tala um öflugt stjórnborð fyrir úrvinnslu gagna og miðlun verðmætra upplýsinga til notenda. Notandinn getur auðveldlega breytt sinni sýn, vistað og veitt öðrum aðgang. Viðmótin er einfalt í notkun og hraðvirk.“

Nánari upplýsingar má finna á www.dk.is.

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



GLÆSILEGT ÚRVAL OG FRÁBÆRT VERÐ



ALHLIÐA LAUSNIR



Syrusson Hönnunarhús

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Traust er undirstaða árangurs

FranklinCovey er alþjóðlegt þekkingarfyrtæki sem sérhæfir sig í bættri frammistöðu fólks um allan heim. Fyrtækið býður meðal annars upp á þjálfunina Virði trausts, sem hjálpar vinnustöðum að koma á áhrifaríkum teyllum sem eru lipur, skapandi, einbeitt og starfa vel saman.

Traust er undirstaða alls árangurs en oft þykir það svo sjálfsgagt að við áttum okkur ekki á verðmæti þess fyrr en það er farið,“ segir Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri FranklinCovey á Íslandi, og vitnar þar í bandaríska auðkýfinginn Warren Buffett. Hún bendir á að rannsóknir sýni að geta leiðtoga til að skapa og viðhalda trausti sé einn mikilvægasti færniþátturinn sem þurfi á vinnustöðum á þekkingaröld. Þá bendi enn fleiri rannsóknir til þess að hópar og vinnustaðir sem starfa á grundvelli mikils trausts nái mun betri árangri en hópar og vinnustaðir með lítið traust.

„Slæmu fréttirnar eru að íslenskar rannsóknir sýna að traust á íslenskum vinnustöðum, opinberum eða í einkageiranum, fer minnkandi. Þetta hefur ekki aðeins áhrif á mynd og ásýnd fyrirtækjanna heldur hægir á öllum ferlum, mistök eiga sér stað, samskipti verða óþjálli, kostnaður keyrist upp og mikil verðmæti tapast,“ lýsir Guðrún en bætir við að góðu fréttirnar séu að traust megi sannarlega ávinna sér að nýju og stöðugt efla.

Þjálfun í að auka traust

FranklinCovey býður upp á þjálfunina Virði trausts sem hefur fengið frábærar viðtökur. „Traust er viðfangsefni sem brennur á mjög

mörgum en fáir vita hvað er hægt að gera til að ávinna sér það. Þar komum við við sögu. Með þjálfun getum við breytt hegðun fólks með varanlegum hætti til að allir njóti góðs af, bæði einstaklingurinn, teymin, stjórnendur og samfélagið,“ segir Guðrún.

Þjálfunin hefur skilað ótrúlegum árangri að sögn Guðrúnar en henni hefur verið beitt í fjölmörgum fyrirtækjum um allan heim sem FranklinCovey starfar með. „Til dæmis er traust grunnurinn að menningu margra erlendra stórfyrirtækja sem við störfum með,“ segir Guðrún og nefnir LEGO og ýmsa stóra banka sem dæmi.

Fimm meginþættir

Guðrún segir að horft sé til fimm þátta. „Sá fyrsti er sjálfstraust. Það er hvort starfsmaður hafi þá faglegu þekkingu, færni og karakter sem þarf til að klára þau verk sem hann tekur að sér. Annar þátturinn er traust milli einstaklinga enda ljóst að fólki gengur betur að vinna saman þegar traust ríkir. Ef vantraust ríkir milli einstaklinga taka hlutirnir mun meiri tíma. Þriðji þátturinn er traust á milli deilda. Við vinnum mikið með þetta á Íslandi þar sem traust milli deilda á einstökum vinnustöðum er oft vandmeðfarið. Fjórdi þátturinn er traust vinnustaðar á markaði. Við sjáum í okkar rannsóknum



Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri FranklinCovey, segir að traust sé eitt af undirstöðuatriðum í árangri fyrirtækja og stofnana. MYND/ANTON BRINK

að nokkrar íslenskar stofnanir á borð við lögregluna og háskólana skora mjög hátt á listum yfir traust almennings. Hins vegar er minna traust til staðar þegar spurt er innanhúss. Fimmthi þátturinn er traust í samfélaginu.“

En hvernig fer þjálfunin fram? „Þjálfunin fer fram annaðhvort með ráðgjöfum FranklinCovey á Íslandi eða innri þjálfurum

viðkomandi vinnustaðar sem við vottum í þessari nálgun. Við byrjum á 360° rafrænu mati þar sem fólk fær svipmynd af eigin styrkleikum og tækifærum til umbóta. Síðan vinnum við með hópum á öflugum gagnvirkum vinnustofum með það hvernig má bæta traust með breyttum viðhorfum og hegðun á öllum fimm sviðum. Um er að ræða safn af

hagnýtum leiðum til að efla traust t.d. með því að tala hreint út, að leiðrétta, að biðjast afsökunar og sýna virðingu. Síðan horfum við á vinnustaðinn í heild, skráum tQvísitölu (TrustQuotient™) og vöktum framvindu.“

Guðrún segir árangurinn af þessari þjálfun afar mikinn enda sé nálgunin einföld og skýr en áhrifamikil. „Við teljum að samkeppnisforskot fyrirtækja byggist á árangursríkri vinnustaðamenningu sem aftur grundvallast á trausti.“

Fólkið á bak við tjöldin

FranklinCovey er alþjóðlegt fyrirtæki sem hefur starfað á Íslandi í sex ár og hefur vöxtur þess verið mjög mikill síðustu ár – bæði hér heima og erlendis. Íslenskir ráðgjafar FranklinCovey er oft fólkið á bak við tjöldin í stærstu fyrirtækjum og stofnunum landsins auk þess sem þeir eru eftirsóttir víða erlendis.

Nánari upplýsingar á www.franklincovey.is og info@franklincovey.is



Draumar settir í réttan farveg

Íslendingar eru Bjartur í Sumarhúsum og ganga öðrum þjóðum fremur með fyrirtæki í maganum. En hvernig hefst maður handa við stofnun fyrirtækis? Nýsköpunarmiðstöð Íslands réttir fram hjálparhönd; hvort sem það er með leiðsögn, styrkjum, aðstöðu á frumkvöðlasetri eða námskeiðum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Starfsfólk Nýsköpunarmiðstöðvar leiðbeinir fólki í fyrstu skrefunum; hvort sem það vill hefja hefðbundinn atvinnurekstur í þekktari starfsemi, stuðla að nýsköpun eða útfæra frumlega uppfinningu,“ upplýsir Hannes Ottósson, verkefnastjóri hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands, sem er heppilegur fyrsti viðkomustaður þeirra sem vilja útfæra viðskiptahugmynd, stofna fyrirtæki eða hefja rekstur.

„Hingað eru allir velkomnir og kostar ekki krónu; vel er tekið á móti öllum sem til okkar leita og við reynum af fremsta megni að hjálpa þeim áfram,“ segir Hannes.

Á hverju ári leita þúsundir einstaklinga til Nýsköpunarmiðstöðvar.

„Við veitum leiðsögn í því sem mörgum þykir flókið ferli í sambandi við styrki og stuðning úr ýmsum áttum. Margir sem leita til okkar hafa fengið hugmynd skömmu áður og fórum við í gegnum hugmyndir með fólki og reynum að setja upp áætlun eða áfanga á ferli sem fólk fylgir eftir. Við bendum á mikilvæga þætti í stofnun fyrirtækja, eins og að vera með teymi í kringum sig, leita eftir peningum eða öðrum björgum, og setja upp verkáætlanir og einfaldar

viðskiptaáætlanir í byrjun.“

Í mörg horn sé að líta fyrir þá sem ekki eru vanir að stofna fyrirtæki.

„Einfaldari hliðin á málinu eru praktískir hlutir eins og stofnun fyrirtækis, bókhald, leyfi og eftirlit, en að þróa hugmynd yfir í viðskiptahugmynd sem hefur sérstöðu og uppfyllir þarfir viss markhóps, ásamt því að skapa verðmæti, tekur lengri tíma. Þá hjálpum við fólki einnig að komast í samband með áherslu á Evrópusamstarf og að finna samstarfsaðila í útlöndum.“

Klæðskerasniðin þjónusta

Nýsköpunarmiðstöð Íslands er undirstofnun atvinnuvega- og nýsköpunaráðuneytisins. Rekin á beinum fjárlögum en ekki síður Evrópustyrkjum.

„Með rekstri Nýsköpunarmiðstöðvar hvetur ríkið fólk til að stofna fyrirtæki og láta drauma sína rætast. Sýnt hefur verið fram á að það skilar sér margfalt til baka og er góð fjárfesting fyrir ríkið og samfélagið. Ekki bara í hagvexti mælt, heldur líka í hamingju, því okkur helst betur á fólki ef vinnuumhverfið er spennandi og fólk liður vel á vinnustað og í vinnutíma,“ segir Hannes.

Á persónulegum nótum sé ánægjulegt að sjá hversu mikið af verkefnum sem Nýsköpunarmiðstöðin hafi komið að gangi vel.

„Við hvetjum fólk í þessum hugleiðingum til að leita til okkar.



Hannes Ottósson er verkefnastjóri hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands, þar sem hægt er að fá nauðsynlega leiðsögn um stofnun fyrirtækja. MYND/ANTON BRINK

Málin eru jafn misjöfn og þau eru mörg en við reynum að klæðskerasauma þjónustuna eftir þörfum hvers og eins. Það er nefnilega ekki síst hvatningin sjálf sem hjálpar fólki að setja sig í stellingar; að ræða í gegnum hugmyndina og fá álit og stuðning fagaðila. Stundum sýnist verkefnið óyfirstíganlegt en þá hjálpum við að brjóta það niður í ramma sem hægt er að vinna með.“

Að sögn Hannesar hafa flestöll sprotafyrirtæki, sem nú eru að gera góða hluti, nýtt sér einn eða alla hluta þeirrar þjónustu og leiðsagnar sem þeim býðst. Ný nýsköpunarlög tóku gildi í fyrra, þar sem ýmislegt létti undir þyngju nýsköpunar- og sprotafyrirtækja.

„Það virðist þó alltof algengt að fyrirtæki nýti sér ekki þær ívilnanir eða styrki sem bjóðast. Fjölmargir aðilar veita styrki og stuðning, eins og Rannís sem veitt getur tugi milljóna í styrk yfir nokkurra ára tímabil, og hafa slíkir styrkir og stuðningur verið ómetanlegir mörgum sprotafyrirtækjum sem nú eru orðin stór. Þá er ónefnd skattaívilnun fyrir fyrirtæki með mikinn kostnað í rannsóknum og þróunarstarfsemi, sem geta fengið allt að 20 prósent til baka, og afslátt af tekjuskatti í þrjú ár sé ráðinn sérfræðingur að utan, sem reynst hefur erfitt hjá fyrirtækjum í nýsköpun og tækni.“

Hannes segir að nú sé góður tími

til að stofna fyrirtæki á Íslandi.

„Flestir eru sammála um að losnað hafi um bjargir eftir bankakrísuna og að nú sé tilvalinn tími til að stofna fyrirtæki. Fjármálaumhverfið hefur tekið út mikinn þroska og fjárfestar koma nú sterkar inn, eins og við sjáum í fjölda sjóða í gegnum lífeyrissjóði og aðra sem fjárfesta í sprotafyrirtækjum. Betri aðgangur að eftirsóknarverðu fólki og peningum hefur hjálpað sprotafyrirtækjum á árunum eftir hrun og að undanfögnu hefur verið unnið að ýmsu í lagaumgjörðinni sem skapar umhverfi sem vonandi hvetur alþjóðleg fyrirtæki til að koma hingað og nýta sér þá kosti sem Ísland hefur.“

Og Íslendingar eiga sér sannarlega stóra fyrirtækjadrauma

„Því má vel halda fram að Íslendingar séu öðrum þjóðum duglegri að hafa uppi plön um að stofna fyrirtæki. Hvort hægt sé að rekja það aftur til menningarlegs uppruna og Bjarts í Sumarhúsum er ósvarað, en það er mín reynsla við kennslu og leiðsögn við Nýsköpunarmiðstöðina, og hægt að benda á í niðurstöðum rannsókna.“

Nánari upplýsingar á nmi.is, þar sem finna má verkfærakistu frumkvöðulsins, panta leiðsögn, námskeið og aðra þjónustu.

Boðleið býður betur



LEIGA Á SÍMKERFI - ÓTRÚLEGA EINFALT

Heildarlausn fyrir þitt fyrirtæki

Þú lækkar símakostnað verulega með því að leigja símkerfi hjá okkur og láta okkur fara yfir síma- og fjarskiptamál fyrirtækisins - **Hentar öllum stærðum fyrirtækja.**



- Lægri símtalskostnaður
- Hægt að tengjast kerfi óháð staðsetningu
- Hægt að nota í farsíma
- Yfirsýn yfir símsvörun fyrirtækisins
- Öflugt skýrslukerfi
- Hjálparsvörun og þrepaval
- Hægt að taka upp öll símtöl
- Samtenging við Outlook, G-mail o.fl.
- Hóteleining

UMSAGNIR ÁNÆGÐRA VIÐSKIPTAVINA

Í yfir 20 ár hefur Boðleið séð okkur fyrir símkerfisþjónustu með einstakri þrýði. 3CX hefur opnað fyrir okkur möguleikann til að starfa og hafa númer í nær hvaða landi sem er. Starfsmenn geta verið í innanhús símasambandi hvar sem er í heiminum á nær hvaða mobile tæki sem er, sem hefur minnkað símkostnað innanlands og til útlanda til muna. Einnig höfum við geta boðið viðskiptavinum og samstarfsaðilum mun lægri kostnað á innhringingum. Kerfið hefur tekið miklum framförum frá því við tókum það í gagnid og virðast þeir skilja vel að til þess að komast á toppinn þarf að hlusta vel á viðskiptavini og endursöluaðila. Allar leiðbeiningar fyrir notkun og stýringu á kerfinu er frítt og hægt að nálgast á vefnum þeirra. Umsjón með kerfinu, dreifing á clientum, uppsetning og varakerfi er loksins á færi kerfisstjóra fyrirtækja en ekki í höndum fárra sérfræðinga og kostnaðurinn á kerfinu er ótrúlega lítill miðað við virkni þess. Starfsmenn Boðleiðar hafa sýnt fram á gríðalega þekkingu á kerfinu og hafa alltaf verið til staðar þegar þörf hefur verið á. **3CX er tær snilld.**

Sveinn Kristinsson
Netstjóri / Network administrator
VALITOR

Pantaðu fund
með ráðgjafa og sjáðu
hvað þitt fyrirtæki sparar
Sími: 535 5200



Kulnun er andleg örmögnun

Kulnun í starfi getur haft alvarlegar afleiðingar. Fyrirbyggjandi aðgerðir eru því nauðsynlegar að sögn Jóhanns Friðriks Friðrikssonar lýðheilsufræðings.

Allir geta lent í kulnun í starfi sem bæði hefur mikil áhrif á starfsmanninn sem fyrir því verður og svo vinnustaðinn sjálfan. Kulnun í starfi er oftast streitutengdur endapunktur hjá fólki. Eitt aðaleinkennið er andleg örmögnun. Fólk mætir til starfa en hefur ekki orku til að sinna vinnunni, það finnur fyrir depurð, aðgerðarleysi, veikist oft og er í raun komið á endastöð. Verstu dæmin geta leitt til langvarandi veikinda og því brýnt að starfsfólk fái viðeigandi aðstoð. Ýmsar leiðir geta gagnast starfsmönnum sem upplifa kulnun og má þar nefna breytt vinnuskiptu- lag eða jafnvel skert starfshlutfall. Í alvarlegum tilfellum hefur kulnun orðið til þess að fólk þarf einfaldlega að skipta um vinnu," segir Jóhann Friðrik Friðriksson, lýðheilsufræðingur og fagstjóri sálfélagslegra þátta hjá Vinnueftirlitinu.

Munurinn á streitu og kulnun er yfirleitt sá að líkamleg einkenni á borð við vöðvaverki koma fram við streitu en kulnun er tilfinningalegri, að sögn Jóhanns. „Ýmsir streituvaldar geta verið í vinnuumhverfinu, eins og langur og óreglulegur vinnutími, mikið álag, skortur á sjálfstjórn og litill stuðningur á vinnustað.“

Kulnun gríðarlega alvarleg

Kulnun í starfi getur verið gríðarlega alvarleg og leitt af sér langvarandi vandamál fyrir bæði starfsmann og vinnustað. „Samfélagið þarf að átta sig á að vinnustaðurinn ber ábyrgð á andlegri og líkamlegri heilsu starfsmanna sinna. Við hjá Vinnueftirlitinu reynum því að einblína á fyrirbyggjandi aðgerðir og þá helst hvað vinnustaðurinn getur gert til að bæta vinnuumhverfi starfsmanna. Hægt er að nálgast vinnuumhverfisvísa á heimasíðunni okkar vinnueftirlit.is sem gagnast við gerð áhættumats fyrir andlegt og félagslegt vinnuumhverfi. Tryggja þarf heilsusamlegt vinnuumhverfi og innleiða áætlun um að draga úr streitu og meta síðan árangurinn. Starfsmenn, stjórnendur og allir sem að vinnustaðnum koma þurfa að vera meðvitáðir um að markmiðið sé að draga úr álagi og streitu. Þetta er í grunninn



Kulnun í starfi getur haft alvarlegar afleiðingar.

það sem nýtist best við að koma í veg fyrir langvarandi streitu sem getur endað með kulnun," upplýsir Jóhann.

Fri á að vera fri

Í nútímasamfélagi eru margir með vinnupóstinn í símanum og þótt fólk sé í frii fylgist það vel með því hvað er að gerast í vinnunni, t.d. á samfélagsmiðlum. „Við hjá Vinnueftirlitinu höfum áhyggjur af því að það sé almennt aukid stress í samfélaginu og að kulnun í starfi sé ein birtingarmynd þess. Þess vegna viljum við að fólk sé upplýst um þessa hættu og viti hvaða áhrif streita og langvarandi álag getur haft á heilsuna áður en skaðinn er skeður. Nú til



„Mikilvægt er að fólk átti sig á að fri er til þess að vera í frii. Annars er það tilgangslaust. Fólk þarf að kúpla sig frá vinnunni þegar það kemur heim að loknum vinnudegi.“

dags eru margir alltaf í vinnunni þótt þeir séu raunverulega skráðir í frii. Mikilvægt er að fólk átti sig á að fri er til þess að vera í frii. Annars er það tilgangslaust. Fólk þarf að kúpla sig frá vinnunni þegar það kemur heim að loknum vinnudegi. Um þessar mundir eru margir að koma úr sumarfríum og sjá að þeir hafa verið að vinna allt fríið og koma því lúnir til baka. Engum er gerður greiði með þessu, hvorki starfsmanni né vinnustað.“

En er einhver starfstétt í meiri áhættu en önnur? „Það hefur ekki verið kannað nógu vel hérlendis en samkvæmt erlendum rannsóknnum er fólk í umönnunarstörfum í meiri áhættu en aðrir.

Einnig virðast kennarar og þeir sem sinna fræðslu vera í áhættuhópi. Kulnun er eitthvað sem þarf að rannsaka betur og mikilvægt er að allir séu á varðbergi gagnvart helstu einkennum hennar.“

Þeir sem kulna í starfi eru mislengi að jafna sig og ná góðri heilsu á ný og segir Jóhann það mjög einstaklingsbundið. „Þar er engin þumalputtaregla og engar rannsóknir liggja fyrir um það hvort ein leið sé endilega betri en önnur. Vinnustaðir, stéttarfélög og aðrir hagsmunaaðilar þurfa að vinna að forvörnum á þessu sviði því allir eiga þann rétt að koma heilir heim að loknum vinnudegi, bæði á sál og líkama, það er allra hagar,“ segir Jóhann að lokum.



Bókhaldskerfi í áskrift

Microsoft Dynamics NAV er eitt mest selda bókhaldskerfi landsins og fæst í mánaðarlegri áskrift.

Þú færð fullbúna viðskiptalausn með sérkerfum frá Wise á navaskrift.is

kr. 9.900 pr. mán. án vsk.

Þjóðum einnig Office 365 í áskrift.

Office 365



Wise lausnir ehf. » Borgartún 26, 105 Reykjavík » Hafnarstræti 93-95, 600 Akureyri
sími: 545 3200 » wise@wise.is » wise.is

Klæðskerasniðinn kaffibolli

Promesso kaffivélin frá Ölgerðinni er einstaklega falleg og einföld í notkun. Hægt er að velja milli fjölda kaffidrykkja, stýra styrkleika betur og magni í hverjum bolla. Vélin notar dökkristaðar 100% Arabica baunir og er kaffið malað með aðferðum sem tryggja að bragðgæði skili sér í hvern bolla.

Nýja kaffivélin frá Ölgerðinni hefur heldur betur slegið í gegn á vinnustöðum landsins enda einstaklega falleg, einföld í notkun og býður upp á helstu tegundir vinsælla kaffidrykkja sem landsmenn eru flestir farnir að þekkja vel. Kaffivélin sem um ræðir heitir Promesso og segir Valdís María Einarsdóttir, vörumerkjastjóri hjá fyrirtækjaþjónustu Ölgerðarinnar, að nú geti hver og einn klæðskerasnið kaffibollann sinn að eigin smekk. „Promesso kaffivélin er einstaklega auðveld í notkun, t.d. við að velja styrkleika og magn í hvern bolla. Þannig er hægt að velja milli kaffitegunda á borð við espresso og tvöfaldan espresso, ristretto, cappuccino, macchiato, kaffi með mjólk, latté, latté macchiato og lungo sem er venjulegt kaffi. Einnig er hægt að velja heita mjólk og heitt vatn fyrir þá sem vilja te. Síðan er hægt að breyta um styrkleika á öllum drykkjunum, t.d. magni af kaffi og mjólk innan hverrar uppskriftar.“

Gæða kaffiblanda

Valdís segir að undanfarin ár hafi færst í vöxt að selja ýmsar neytendavörur með persónulegum stíl. „Hvers vegna ættum við ekki að geta þá líka boðið upp á persónulegan kaffibolla? Það er hægt að kaupa skó með eigin nafni á, hægt að hanna eigin sófa og svo mætti lengi telja. Með Promesso kaffivélinni er auðvelt að gera eigin kaffibolla, t.d. cappuccino með eins mikilli mjólk og þú vilt á mjög einfaldan máta. Það er meira að segja hægt að stilla vélina þannig að hægt sé að setja þar inn kaffibolla hvers og eins starfsmanns undir nafni hans.“

Promesso notar nýja gæða kaffiblöndu að sögn Valdísar. „Við notum dökkristaðar 100% Arabica baunir. Kaffið er malað og lagað með aðferðum sem tryggja að bragðgæði skili sér óskert í hvern bolla. Promesso kaffið er pakkað með sérstakri aðferð sem tryggir að það helst jafn ferskt alla leið í bollann og er án allra aukaefna.“

Einföld þrif

Ólíkt flestum öðrum kaffivélum á markaðinum með mjólkurtengda drykki þá tekur mun styttri tíma og færri skipti að þrifa Promesso vélina. „Hversu oft hefur einhver komið að kaffivélinni í fyrirtækinu sínu og langað í kaffi með mjólk en vélin er stopp vegna þess að hún er að biðja um þrif. Það er nauðsynlegt að þrifa kaffivélar, sérstaklega þegar um ferska mjólk er að ræða. En þessi vél þarf svo einföld og fljótleg þrif að það ætti ekki að stoppa neinn.“

Það er enginn sem býður upp á slíkar vélar hér á landi nema Ölgerðin að sögn Valdísar. „Við hjá fyrirtækjaþjónustu Ölgerðarinnar viljum endilega bjóða sem flestum fyrirtækjum, stórum og smáum, að hafa samband



„Promesso kaffivélin er einstaklega auðveld í notkun, t.d. við að velja styrkleika og magn í hvern bolla,“ segir Valdís María Einarsdóttir, vörumerkjastjóri hjá fyrirtækjaþjónustu Ölgerðarinnar. MYND/EYÞÓR

við okkur og kíkja í heimsókn til þess að skoða hvað við höfum upp á að bjóða.“

Ásamt Promesso kaffivélinni býður Ölgerðin upp á ýmsar aðrar lausnir fyrir kaffiþyrsta starfsmenn auk fleiri skemmtilegra lausna á

borð við vatnsvélar, djúsvélar, sjálfsala og fleira.

Nánari upplýsingar má finna á www.olgerdin.is. Promesso



Promesso kaffivélin er fallega hönnuð og sómir sér vel á öllum vinnustöðum.



Ilmandi hamingjuvaldur

Til að uppskera einskæra vinnugleði og hamingju í upphafi nýs vinnudags er óbrigðult ráð að koma færandi hendi með ilmandi, mjúka kanilsnúða með morgunkaffinu. Hægt er að baka þá kvöldinu áður eða vakna dálítið fyrir til að gleðja mannskapinn og hækka hamingjustuðulinn enn frekar.

850 g hveiti
100 g sykur
150 g smjör
5 dl volg mjólk
1 tsk. salt
50 g pressuger eða 5 tsk. þurrger

Setjið volga mjólk í hrærivélarskál og út í hana teskeið sykurs og gerið. Vigið þurrefnið og bræðið smjórið. Bætið út í þegar gerið er byrjað að freyða í skálinni. Hnoðið deigið og látið lyfta sér í 40-60 mínútur. Fletjið út, penslið með bræddu smjóri og stráðið vel af kanilsykri yfir. Rúllið upp deiginu, skerið í sneiðar og bakið á plötu við 200°C í um 10 mínútur.



Föstudagskaffið á vinnustaðnum verður enn skemmtilegra með örlitilli viðhöfn.

Staðalbúnaður til tilbreytingar

Á vinnustað gefst oft tilefni til að brjóta upp hversdaginn og gera sér gláðan dag. Einhver á afmæli, starfsmenn byrja eða hætta, fyrirtækið eða deildin náði árangri eða markmiði, það er óskudagur, konudagur, bóndadagur eða bara föstudagur.

Við þessi tilefni þarf oft eldhúsbúnað sem annars er ekki í notkun þegar einu þarfirnar eru kaffi og te. Það er því þjóðráð að búa kaffistöðina á hverri hæð fyrirtækisins út með spari-búnaði sem er tekinn fram við þessi sérstöku tilefni. Í honum eru servíettur, kökuhnifur eða spaði, nokkrir hnifar og skeiðar, kökudiskar, mögulega fallegar servíettur, jafnvel falleg skál og kanna fyrir drykki. Þá má fyrirtækið líka eiga nokkur glós á fæti og almennilega kaffibolla fyrir þau tilefni sem kalla á slíkt. Mun skemmtilegra er að slá upp veislu ef falleg og nothæf áhöld og annar búnaður eru innan seilingar.

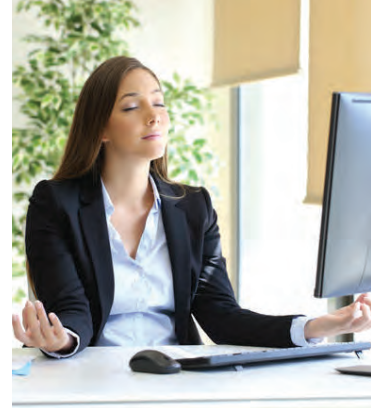
Núvitund hefur góð áhrif

Starfsmenn sem upplifa jákvæða núvitund í vinnunni þrífast vel í starfi. Góður stjórnandi er þess vegna afar mikilvægur. Gerðar hafa verið ýmsar rannsóknir á mindfulness undanfarin ár. Mindfulness hefur verið nefnt núvitund eða jákvæð sálfræði á Íslandi. Mindfulness er sótt í búddisma og er ákveðin hugleiðsla. Rannsóknir benda til að mindfulness geti bætt heilsu fólks og þar með árangur og frammi-stöðu í starfi. Það ætti því að vera jákvætt fyrir stjórnendur fyrirtækja

að fólk læri að tileinka sér að vera í núinu eins og felst í mindfulness. Með núvitund er fólk í grundvallaratriðum meðvitaðra um hvað er að gerast hér og nú frekar en að staldra sífellt við í fortíðinni eða hugsa um hvað getur orðið í framtíðinni.

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í fimmtán norrænum sveitarfélögum hefur jákvæð sálfræði mjög góð áhrif á starfsanda í fyrirtækjum. Niðurstöður benda til að starfsmenn sem segjast hafa jákvæða reynslu úr vinnuumhverfi og fá að vinna

sjálfstætt auk þess sem þeim sé treyst fyrir verkefnum nái mun meiri árangri og séu ánægðari í vinnunni en þeir sem sífellt dvelja í fortíðinni. Mikilvægt er fyrir stjórnendur að starfsmenn fái að njóta sín í starfi og sé treyst fyrir erfiðum verkefnum. Þá er sömuleiðis mikilvægt að stjórnendur séu jákvæðir gagnvart frumkvæði starfsmanna og séu tilbúnir að deila þekkingu sem stuðlar að hæfni þeirra og sjálfstæði. Mindfulness getur líka komið að góðum notum í skólalstofum.



Fólki líður betur í vinnunni ef það hugsar jákvætt og lifir í núinu.

KAFFI

EINS OG ÞÚ VILT HAFA ÞAÐ

PROMESSO ER UPPLIFUN gæði - notendavæn - persónuleg

ÖLGERÐIN
 EGILL SKALLAGRÍMSSON

PÖNTUNARSÍMI: 412 8100
www.promesso.is