

Fyrirtækjapjónusta

MIÐVIKUDAGUR 21. ÁGÚST 2019

Kynningar: dk hugbúnaður, Cubus, A4, Múlalundur, Vegferð, Innes, Forvarnir



dk hugbúnaður framleiðir alhliða viðskiptahugbúnað fyrir íslenskar aðstæður. Fyrirtækið varð 20 ára í lok síðasta árs en eigendur eru Dagbjartur og Magnús Pálssynir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Áreiðanlegt og sveigjanlegt bókhaldskerfi í 20 ár

Íslenska bókhaldskerfið frá dk hugbúnaði er mjög sveigjanlegt og býður upp á sérlausnir fyrir ótal gerðir reksturs. Kerfið er áreiðanlegt og fjölbreytt, þúsundir fyrirtækja nýta það og viðskiptavinum fjölgar hratt. Fyrirtækið hélt upp á tuttugu ára afmæli í lok síðasta árs. ➔2



Óflug starfsemi er hjá dk hugbúnaði. Fyrirtækið býður upp á sérsniðnar bókhaldslausnir fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja og rekur líka stóra og mikla skýjaþjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framhald af forsiðu →

Fyrirtækið dk hugbúnaður framleiðir og selur langútbreiddasta viðskiptakerfið á Íslandi fyrir allar greinar atvinnulífsins og býður upp á alls kyns sérlausnir fyrir fyrirtæki.

„dk hugbúnaður er leiðandi í viðskiptahugbúnaði hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja, þróaður á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður,“ segir Dagbjartur Pálsson, en hann er framkvæmdastjóri hjá fyrirtækinu ásamt bróður sínum, Magnúsi Pálssyni. „Fyrirtækið framleiðir alhliða viðskiptahugbúnað og varð 20 ára í lok síðasta árs.“

Í dag vinna 63 starfsmenn hjá fyrirtækinu,“ segir Dagbjartur. „Svo reukum við einnig stóra og mikla skýjaþjónustu undir nafninu dk Vistun og erum leiðandi á því sviði. Ekkert fyrirtæki sinnir hýsingarþjónustu fyrir annan eins fjölda fyrirtækja hérlendis og við, en það eru um 4.500 fyrirtæki.“

Mörg samvirkandi kerfi

„Hugbúnaðurinn okkar er seria af alls kyns samvirkandi kerfum, mörgum einingum sem vinna saman til að mynda eitt samfellt kerfi,“ segir Dagbjartur. „Kerfin sjá um ólíka hluta rekstrarins. Það eru sér kerfi fyrir skrifstofuna (bakvinnsluna), svo sem fjárhags-, launa-, sölu- og innkaupakerfi og svo er annar hluti kerfisins sem sér um framendann, svo sem afgreiðslu og veitingasölu. Sá hluti kerfisins kallast dk POS afgreiðslukerfi.“

Sjálfsafgreiðsla með dk

Sjálfsafgreiðsla er farin að ryðja sér til rúms á Íslandi. „Við erum með sérsniðnar sjálfsafgreiðslulausnir fyrir verslun og þjónustu og af þeim fyrirtækjum sem hafa tekið upp sjálfsafgreiðslukerfi dk POS til að stytta biðaðir á háanna-tíma má nefna Læknavaktina Austurveri og Perluna, en þar er líka dk iPOS sjálfsafgreiðslukerfið sem keyrir á iPad og er beintengt bókonarvél Bókunar,“ segir Dagbjartur. „dk kemur líka með fleiri sérhæfðar sjálfsafgreiðslulausnir á næstu vikum, svo það eru svo



dk hugbúnaður var valið Fyrirtæki ársins 2019 í flokki meðalstórra fyrirtækja hjá VR. Fyrirtækið fékk einkunnina 4,56, en meðaltalið er 4,23.

dk hugbúnaður er leiðandi í viðskiptahugbúnaði hér á landi fyrir allar stærðir og gerðir fyrirtækja, þróaður á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður.

sannarlega spennandi tímar fram undan.“

Pappírslaut og sjálfvirk bókhald

„Kosturinn við að vera hjá dk hugbúnaði er að öll vinna við bókhaldið er mjög fljótleg, sjálfvirk og skemmtileg. Sjálfvirkni í móttöku og sendingu rafræna reikninga, hvort sem er á pdf- eða Xml-formi, einfaldar líf bókarans, dregur úr

villuhættu og tryggir rétta meðhöndlun gagna,“ segir Dagbjartur. „Bankakerfið annast sjálfvirka afstemmingu bankareikninga og sýnir raunstöðu bankareikninga á einum stað. Öll vinnsla á sér stað inni í kerfinu og ekki þarf lengur að skrá sig inn í netbanka til að greiða og móttaka reikninga og sækja greiðslur. Pdf-reikningar til viðskiptavina og frá birgjum eru sendir og móttaknir og tengdir við færslur þar sem við á.“

Við bjóðum líka upp á tengingar við allar helstu vefverslanir og sérsniðnar sjálfsafgreiðslulausnir fyrir verslun og þjónustu,“ segir Dagbjartur. „Allt er þetta liður í að gera dk viðskiptahugbúnaðinn sem mest pappírslausan og sjálfvirk.“

Fyrirtæki ársins 2019

„dk hugbúnaður var valið Fyrir-

tæki ársins 2019 meðal fyrirtækja í flokknum meðalstór fyrirtæki hjá VR. dk hugbúnaður færðist milli flokka í ár, var í hópi stærri fyrirtækja í fyrra en í ár var gerð breyting á stærðarskiptingu fyrirtækjanna. Það breytti því ekki að fyrirtækið var valið Fyrirtæki ársins með einkunnina 4,56 en meðaltalið í þessum stærðarflokki er 4,23,“ segir Dagbjartur. „Við erum mjög stolt og ánægð með þessa miklu viðurkenningu ár eftir ár. Við höfum ávallt lagt mikla áherslu á góðan starfsanda innan fyrirtækisins og hlúð vel að starfsfólkinu. Það má ekki gleyma því að starfsfólkið er það mikilvægasta sem fyrirtækið á. Án þess kemst fyrirtækið ekki langt.“

dk í áskrift

„Hefðbundin hugbúnaðarsala er að færast yfir í áskrift og leigu á

hugbúnaði en á síðasta ári bættust við um 500 ný fyrirtæki sem völdu þessa leið hjá dk,“ segir Dagbjartur. „Á dk.is er val um áskriftarleiðir og verð og hægt er að panta aðgang að hugbúnaðinum. Það tekur aðeins einn dag að afgreiða leyfi og nýtt bókhald með grunnkerfum dk, sem duga fyrir flest fyrirtæki.“



Fyrirtækið er með skrifstofur í Kópavogi og á Akureyri og nánari upplýsingar má finna á www.dk.is.

Viðskiptagreind og áætlanir

Cubus aðstoðar fyrirtæki við að ná tökum á rekstrargögnunum og hámarka sjálfvirkni gagna. Með því að nýta sér áætlanakerfi er hægt að vinna upplýsingar á skilvirkari hátt.

Flestir viðskiptavinir okkar eiga það sameiginlegt að vilja áætla oft, minnka handavinnuna við áætlanagerð og nálgast gögnin á þægilegri hátt. Oft koma margir aðilar að ferlinu og getur það tekið langan tíma en með öflugum kerfum er hægt að stytta ferlið til muna," segir Jóhann Örn B. Benediktsson, ráðgjafi hjá Cubus.

Fjöldi erlendra sérfræðinga leggur leið sína til landsins

Cubus hefur haustið með krafti og hyggst halda fjölda morgunverðarfunda á Grand hóteli, í samvinnu við innlenda og erlenda fyrirlesara. „Við eigum von á sérfræðingum frá okkar stærstu samstarfsaðilum, m.a. frá Jet Global, Talend og Prophix. Kynningarnar gagnast öllum þeim sem hafa áhuga á að halda betur utan um áætlanagerðir en skráning er hafin á vefsíðu Cubus.“

Áætlunarkerfi frá Jet Global

Margir þekkja kerfin frá Jet Global og má þá helst nefna Jet Reports sem er í notkun hjá um 15 þúsund fyrirtækjum í 94 löndum. Jet Global býður upp á fjölbreytt kerfi fyrir áætlanagerðir og greiningar. Nýlega settu þeir á laggirnar forritið Jet Budget sem náði fljótt miklum vinsældum.



Jóhann Örn B. Benediktsson, ráðgjafi hjá Cubus, segir að áætlanagerð fyrir-tækja þurfi ekki að vera handavinna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Algennt er að nota viðskipta-hugbúnað frá Microsoft til þess að halda utan um gögn, tekjur og kostnað hjá fyrirtækjum og má þá helst nefna Dynamics NAV og AX. Öll kerfi frá Jet Global virka beint ofan á hugbúnaðinn og er auðvelt að draga fram gögn úr gagna-grunninum.

Yfirsýn yfir áætlanuferlið á einni vefsíðu

Með Jet Budget hefur áætlanagerð verið auðvelduð og yfirsýn yfir allt ferlið sett fram á einni vefsíðu. Þar geta stjórnendur fylgst náði með framgangi allrar starfsmannar og deilt út verkefnum til starfsmanna.

„Ekki er þörf á því að vera með mörg virk Excel skjöl um stöðu og áætlanir þar sem allar áætl-anir eru unnar miðlægt í gegnum kerfið. Þar með minnkar þú líkur á misræmi, töfum og mannlegum mistökum við áætlanagerðina,“ segir Jóhann. Hann bætir við að þegar búið sé að móta áætlunina að þörfum fyrirtækisins taki það stuttan tíma að búa til nýja, byggða á öðrum forsendum. Því er hægt að enduráætla mörgum sinnum yfir árið með nýjum tölum og upplýsingum þegar þær koma fram.

„Eftir að áætlunin hefur verið gerð í Jet Budget er hægt, með einum smelli, að hlaða henni inn

í viðskiptakerfið til þess að geta borið saman við rauntölur. Þannig næst betri yfirsýn yfir reksturinn og stjórnendur geta brugðist hraðar við, ef eitthvað er ekki eins og það á að vera,“ segir Jóhann.

Einfalt í notkun

Jet Budget og Jet Reports eru samþætt kerfi og gefst því kostur á að halda utan um bæði skýrslugerð og fjárhagsáætlanir á einfaldan hátt.

Með Jet Reports fylgir borði í Excel þar sem hægt er að draga fram skýrslur og gögn beint úr þínum viðskiptakerfum. Þess vegna geta þau viðskipta- og fjárhagsmódel sem hafa nú þegar verið smíðuð hjá fyrirtækinu verið nýtt áfram, en nýjustu tölur og upplýsingar uppfærast sjálfvirk með tengingu við gagnagrunninn. Hægt er að setja inn formúlur og tengja saman líkön. Það er því algjörlega undir stjórnendum komið hversu ítarleg áætlana-gerðin verður og hversu margar breytur eru settar inn í áætlunina.

Hjá Cubus starfa sérfræðingar í viðskiptagreind og áætlanagerð með mikla reynslu og þekkingu úr hugbúnaðargeiranum. Allar nánari upplýsingar má finna á cubus.is eða hjá starfsmönnum okkar.

cubus

NÁÐU TÖKUM Á REKSTRARGÖGNUNUM

Með lausnum frá Cubus færðu þá yfirsýn sem nauðsynleg er til að taka upplýstar ákvarðanir

Skráning er hafin á næstu viðburði : cubus.is/vidburdaskra

 JET GLOBAL

 Power BI

 TIMEXTENDER

 Prophix®

 talend

 TOOLPACK 365®

Opið rými getur aukið afköst

Þótt nokkur andstaða sé gegn opnum vinnurýmum og færanlegum vinnustöðvum sýna nýlegar rannsóknir að nútíma skrifstofulausnir hafi jákvæð áhrif á atvinnulífið.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Opin og sveigjanleg vinnurými henta ekki öllum. Þeir sem eiga erfitt með að setta sig við að starfa í opnu rými og tengjast ekki breytingum á vinnustað ættu að hugleiða að fá sér aðra vinnu. Nútíma skrifstofur eru gjarnan með „fljótandi“ skrifborðum. Það þýðir að enginn getur gengið að borði sínu vísu heldur sest hann við næsta lausa borð. Norskur sérfræðingur, Mai Skogland, segir að starfsmenn verði að endurskoða gamlar venjur og hugsunarhátt. Á nútíma skrifstofu er ekkert fast sæti. „Sá sem getur ekki vanist því að hafa ekki eigin skrifborð mun eiga erfitt með að sættast við vinnuna,“ bendir hún á. Sumir segja að meiri afköst séu hjá starfsmönnum sem vinna í opnum rýmum. Erfitt sé að leika sér í tölvunni í návist við aðra sem eru á fullu í vinnu.

Mai Skogland hefur bakgrunn sem innanhússarkitekt og ráðgjafi. Hún lauk nýlega doktorsritgerð við Arkitektúr- og hönnunar-

deild NTNU. Ritgerðin fjallar um hvernig vinnustaðahugtök eru notuð til að skapa breytingar á skipulagi og koma með nýjar lausnir sem meðal annars byggja á að starfsmenn velji rými eftir þörfum. Hún segir að skipulagsbreytingar á vinnusvæði geti kallað fram miklar tilfinningar hjá starfsfólki.

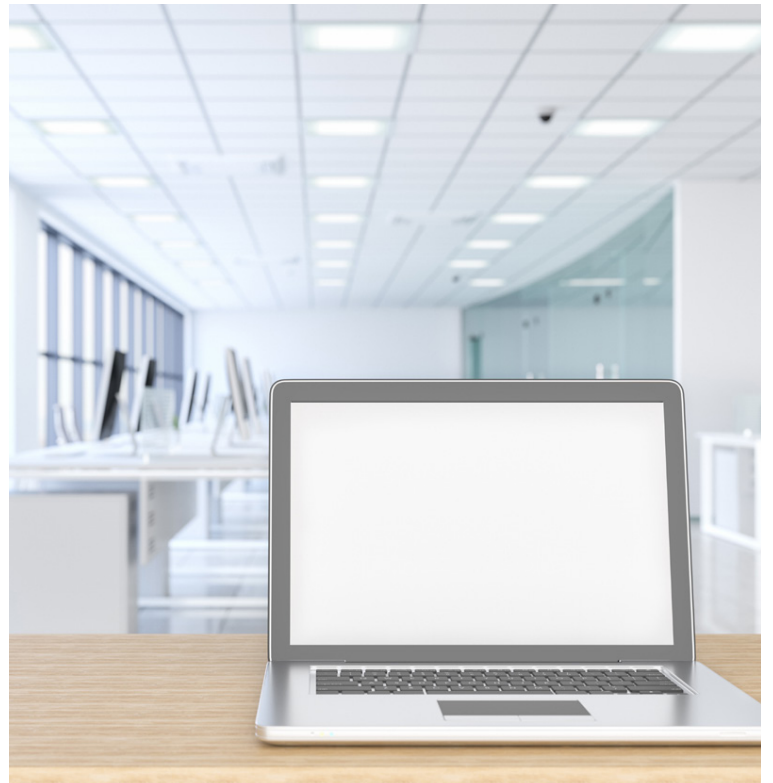
Það getur verið mjög krefjandi að endurskipuleggja vinnusvæðið. Endurskipulagið verður að henta starfseminni og skapa góðan vinnutengdan árangur. Góð samskipti við starfsmenn skipta sköpum þegar endurskipuleggja þarf vinnurýmið. Leggja þarf áherslu á að starfsmenn þjálf sig í því að nota nýju skrifstofuna og að breytingin fari fram áreynslulaust.

Í niðurstöðu rannsókna hjá Skogland kemur fram að þeim sem nýta tækifærin sem skapast á skrifstofunni tekst betur að aðlagast nýju skrifstofulandslagi. „Með því að hafa „fljótandi“ starfsaðstöðu þurfa starfsmenn að hreinsa borðið sitt daglega og þar afleiðandi verður vinnustöðin mun hreinlegri en ella. Í rauninni skiptir ekki mestu máli hvar við

sitjum heldur að við séum á réttum stað fyrir viðkomandi starf.“

Margir telja að sveigjanlegt skrifstofuumhverfi henti aðeins ákveðnum starfshópum og verkefnum. Rannsóknir Mai sýna hið gagnstæða. Mai gerði rannsókn í nokkrum fyrirtækjum í Noregi sem eru með „fljótandi“ vinnuumhverfi, meðal annars í banka, á lögfræðistofu og fleiri stórum fyrirtækjum. Þeir sem eru orðnir vanir þessu vinnuumhverfi vilja ekki snúa aftur í fastar vinnustöðvar, þeir meta frelsið meira.

Mai segir að margt bendi til þess að ástæðan fyrir því að sífellt fleiri séu að skipta yfir í opið landslag sé að það henti betur nútíma vinnuverkefnum og vinnudegi sem er oft með mikinn hreyfanleika. „Við vinnum í teyllum, höldum fundi og erum að mismiklu leyti sjálfráða með aukna stjórn á okkar eigin vinnuaðstæðum. Fartölvur eru algengari en skrifborðstölvur og allir eru með farsíma. Breytingin verður þó að endurspeglar vinnustaðinn og þá er sveigjanleiki mjög mikilvægur,“ segir hún. „Störf í framtíðinni eiga eftir að breytast stöðugt.“



Í opnum sveigjanlegum vinnurýmum geta starfsmenn ekki haft persónulega muni. Hreinsa þarf borðið daglega þegar vinnu er lokið.

Einblíndu á það sem skiptir máli

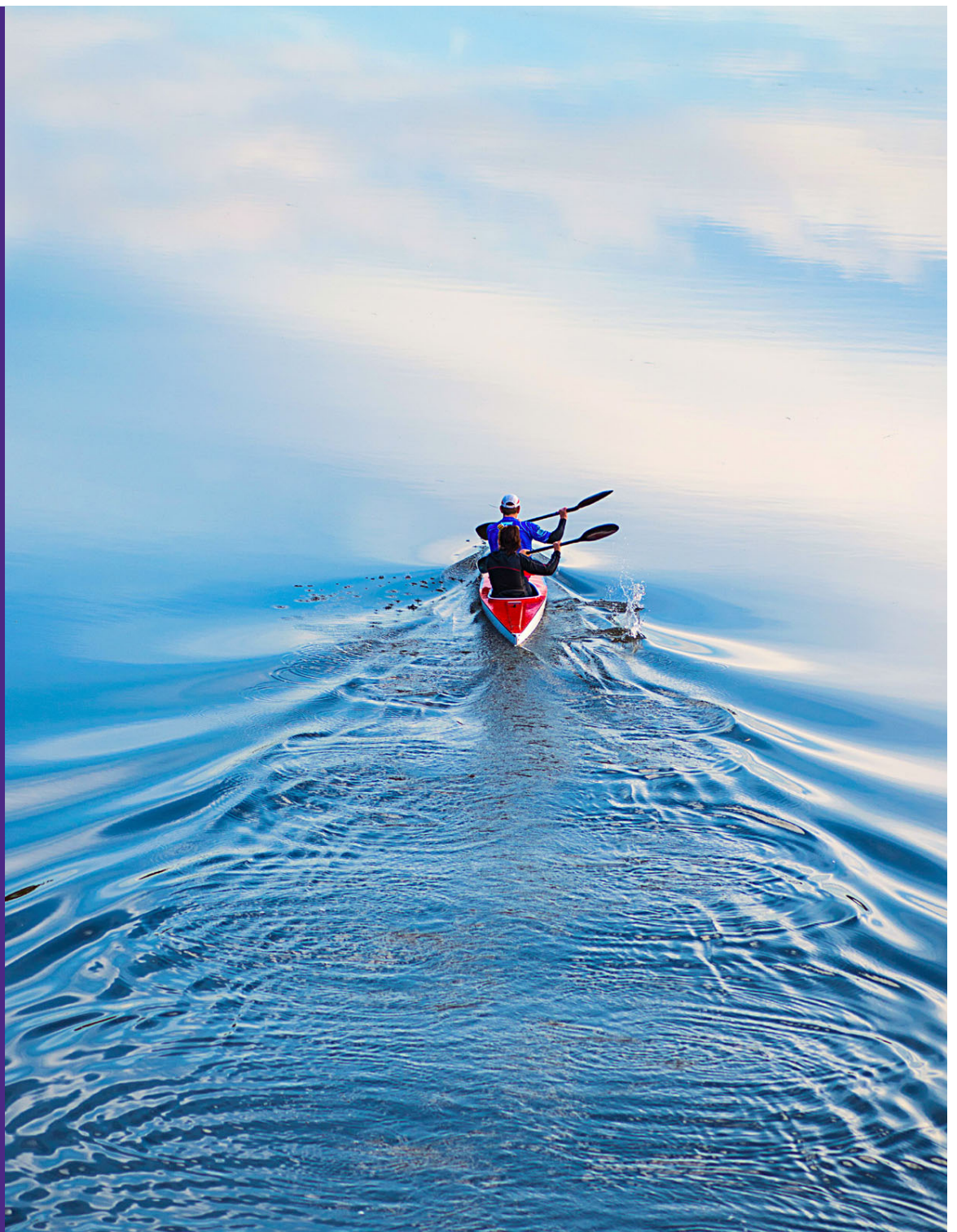
Láttu fagfólk færa bókhaldið á meðan þú sinnir öðru

Fáðu okkur hjá KPMG til að færa bókhaldið því í nútímarekstri getur útivistun sérhæfðra verkefna bæði sparað tíma og peninga.

Við tökum einnig að okkur að reikna út laun þinna starfsmanna, því launavinnsla er oft viðkvæmur og flókinn þáttur í rekstrinum.

Kynntu þér málið á kpmg.is eða hafðu samband við Birnu Rannversdóttur í síma 545 6082.

KPMG



Gerðu kröfur

A4 er framsækið fyrirtæki sem selur fjölbreyttar vörur fyrir skrifstofur, skóla og heimili. Fyrirtækið býður upp á vandaðar gjafir til starfsmanna og viðskiptavina og fallegar gjafaumbúðir fyrir einstök tækifæri.

A4 veitir faglega og persónulega ráðgjöf þegar kemur að því að leita að gjöfum til starfsmanna og viðskiptavina, svo sem jólagjöfum eða öðrum tækifærisgjöfum. „Við bjóðum líka breitt úrval af fallegum gjafaumbúðum fyrir einstök tækifæri,“ segir Bylgja Bára Bragadóttir, sölustjóri fyrirtækjajónustu A4.

„Eitt af því sem hefur verið vinsælt hjá okkur ár eftir ár eru hinar geysivinsælu ferðatöskur frá hinu heimspekta merki Samsonite. Ferðataska er ekki bara gjöf sem þú notar einu sinni heldur er það gjöf sem getur enst alla ævi og allir hafa not fyrir. Til dæmis hafa fyrirtæki gefið eina stærð af tösku eitt árið og svo næstu stærð árið á eftir, þannig getur fólk eignast sitt ferðatöskuset.“

Gerðu kröfu um góða þjónustu

A4 þjónustar fyrirtæki og stofnanir af öllum stærðum og gerðum. Mikill metnaður er lagður í að veita góða þjónustu. Þarfir við-

Við leggjum áherslu á að eiga gott samband við okkar viðskiptavini, þekkja þarfir þeirra og finna leiðir til að mæta þeim á sem hagkvæmasta hátt.

skiptavina eru ólíkar og lögd er áhersla á að finna hagkvæmar lausnir fyrir hvern og einn. A4 hvetur fyrirtæki til að fá söluráðgjafa fyrirtækjajónustunnar í heimsókn sem aðstoðar þau við að ná fram hagræðingu í innkaupum á rekstrarvörum, greina þarfir þeirra og ráðleggja þeim hversu oft fylla þarf á vörubirgðir eða taka niður pantanir. „Við leggjum áherslu á að eiga gott samband við okkar viðskiptavini, þekkja þarfir þeirra og

finna leiðir til að mæta þeim á sem hagkvæmasta hátt. Við erum til dæmis með söluráðgjafa menntastofnana sem sérhæfir sig alfarið í að sinna grunnskólum, framhaldsskólum og háskólum og annan sem sinnir leikskólum og fristundaheimilum. Með því að þekkja viðskiptavini okkar getum við aðlagð vöruframboðið í takt við þarfir þeirra. Þetta samband og traust er svo mikilvægt,“ segir Bylgja.



Ferðataska er gjöf sem hægt er að nota oft.



A4 býður úrval jólagjafa til starfsfólks.



Hlustum á viðskiptavininn
Hún bætir við að hjá A4 starfi kraftmikill og samhentur hópur starfsmanna sem leggur

áherslu á að veita viðskiptavinum góða þjónustu og hafa gaman í vinnunni. Lögd er áhersla á að viðskiptavinir geti nálgast fyrirtækjajónustuna með fjölbreyttum hætti, hvort sem er í gegnum sölu-menn, verslun, síma eða vef.

„Við trúum því að með því að hafa hæft og ánægt starfsfólk séum við að veita okkar viðskiptavinum betri þjónustu. Við hlustum á viðskiptavininn, greinum þarfir hans og finnum þær lausnir sem henta best,“ segir Bylgja.

Fyrirtækjajónustan er opin alla virka daga frá 8-17, en vefverslunin a4.is er alltaf opin. „Vefverslunin auðveldar viðskiptavinum að ná fram skilvirkari innkaupum á rekstrarvörum. Þeir safna í körfuna jafnóðum, vista og senda inn pöntun þegar hentar. Þú sérð þin verð í körfunni og getur auðveldlega séð síðustu pöntun og pantað það sama og síðast. Við sendum fritt ef verslað er fyrir meira en 20.000 krónur og sætur glaðningur fylgir með,“ segir Bylgja að lokum.

FÁÐU RÁÐGJÖF

Hjá okkur færðu faglega og persónulega ráðgjöf



A4

Nýttu þér kosti þess að versla á a4.is

Sendum samdægurs alla virka daga þegar pantað er fyrir klukkan 10. Góð yfirsýn yfir síðustu pöntun og einfalt að panta það sama og síðast.

www.a4.is / sími 580 0000 / panta@a4.is

Vöxtur og velferð starfsfólks

Persónuleg forysta og frumkvæði í daglegum verkum byggir á meðvitaðri ákvörðun – en ekki stöðu, tilviljun eða aðstæðum. Leiðtogahæfileika má læra og þarf stöðugt að rækta.

FranklinCovey er alþjóðlegt fyrirtæki sem er leiðandi á sviði þjálfunar, ráðgjafar og rannsóknna á árangri einstaklinga, liðsheilda og vinnustaða. Námskeið, vinnustofur og matstæki FranklinCovey hafa hentað firna vel við að bæta frammistöðu vinnustaða á Íslandi sem og meðal fyrirtækja, opinberra stofnana og skóla í fleiri en 150 löndum.

„FranklinCovey hefur þjónað árangri íslenskra vinnustaða í meira en sjö ár,“ segir Guðrún Högnadóttir, framkvæmdastjóri og eigandi FranklinCovey á Íslandi. „Við erum helst þekkt fyrir lausnir okkar eins og 7 venjur til árangurs, innleiðingu stefnu með 4DX og vinnu okkar á sviði trausts og framleiðni – auk stjórnendabjálfnar á öllum stígum reksturs.“

Fyrirtækið ver árlaga stórum hluta af tekjum sínum í

” Við erum þekkt fyrir lausnir eins og 7 venjur til árangurs og innleiðingu stefnu með 4DX.

rannsóknir og þróun og í nýlegri rannsókn komu í ljós mjög breyttar þarfir hvað varðar vöxt og velferð vinnustaða um allan heim,“ segir Guðrún. „Niðurstaðan er í fyrsta lagi að stjórnendur hafi ólíkar, fjölbreyttar þarfir eftir stöðu, starfsaldri og verkefnum og þeir læra með mismunandi hætti. Í öðru lagi kom í ljós að það er þörf fyrir mjög blandaða nálgun við þjálfun, sem speglar stefnu og sérstöðu hvers vinnustaðar og í þriðja lagi er vaxandi áhersla á árangur þjálfunar, en á sama tíma eru aðföng mjög takmörkuð,

sérstaklega hvað varðar tíma og fjármagn.

Þannig höfum við snúið vörn í sókn og bjóðum nú viðskiptavinum áskrift að öllu okkar efni í gegnum gátt sem heitir All Access Pass (AAP),“ segir Guðrún. „Þar geta vinnustaðir sérsníðið alla þjálfun með blandaðri nálgun, meðal annars í örnámskeiðum á netinu og lengra námi – með sveigjanlegum, áhrifaríkum og hagkvæmum hætti. Við þjálfum líka innri þjálfara um AAP og bjóðum upp á svokallaðan ráðgjafa við fingurgómana, sem veitir stjórnendum hagnýt ráð í gegnum svokallaða Jhana-gátt, en „jhana“ þýðir viska á sanskrít.

Allt þetta starf byggir á mjög einföldum en göfugum tilgangi FranklinCovey, sem er að virkja framúrskarandi frammistöðu fólks og vinnustaða um allan heim,“ segir Guðrún að lokum.



Guðrún segir að FranklinCovey hafi einfaldan en göfugan tilgang, að virkja framúrskarandi frammistöðu fólks um allan heim. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hamingjan er mikils virði

Mannauður er með því verðmætasta sem fyrirtæki eiga. Ánægðir starfsmenn eru gulls ígildi og kunn staðreynd að það sem gleður starfsfólk í vinnunni og fyllir það vellíðan á vinnustað skilar sér í enn betri afköstum, meiri starfsánægju og meiri tryggh við vinnuveitendur.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Starfsfólk fyrirtækja er gjarnan ósamstæður hópur fólks sem þó eyðir löngum tíma saman og tengist böndum sem stundum verða að ávarandi vináttu en í það minnsta nota legum kunningskap og samfylgd í gegnum vinnuvikuna og stundum lífið sjálft. Hér gefast hugmyndir um hvernig hægt er að efla vinnuandann og gera hvern vinnudag að tilhlökkunarefni.

- Leiðin að hjarta mannsins er í gegnum magann. Því er fátt notalegra en heimabakað bakkelsi og ilmandi kaffibolli á nýjum vinnudegi. Þú getur verið viss um að vinnufélagarnir gleðjast yfir velgjörðum þínum á gráum hvunnudagsmorgni, til dæmis ljúffengri súkkulaðimúffu og rjúkandi kaffi.
- Það er nauðsynlegt að standa reglulega upp frá vinnunni og friska upp á hugann með því hreyfa sig úr stað og spjalla við vinnufélagana. Þá er gott að leika sér aðeins; hlaða batteriinn yfir stuttri skák, slönguspili, skrafla með hléum eða spennandi fótboltaspili.
- Vingjarnlegir vinnufélagar gera alla daga betri. Bros og

hjálpsemi, tillitsemi og hrós gera kraftaverk og er vitaskuld allt ókeypis og einfalt að gefa.

- Hvíldarhorn eru kærkomin þegar álag er mikið og endurnærandi að geta kúplað sig út úr asanum í fáeinar mínútur til að skýra hugsun og ná fram slökun og vellíðan.
- Kyrrseta hefur slæm áhrif á heilsuna og er vöðvabólga gjarnan fylgifiskur þess að sitja lengi við. Því er vel þegið að bjóða upp á heimsóknir nuddara á vinnustaðinn til að liðka lúnar axlir, bak og handleggji.
- Það eykur samkennd og tilhlökkun að stefna að einhverju saman. Til dæmis er hægt að setja endurvinnanlegar plastflöskur starfsfólksins í endurvinnslu og safna fyrir utanlandsferð eða helgarreiðu til hópeflis.
- Stuttir göngutúrar í hádeginu eða samfundir utan vinnutíma þjappa vinnufélögum saman. Nú er aldeilis árstíminn til að fara saman á sveppa- og berjamó, og svo hægt að halda metnaðarfulla sultukeppni í vinnunni, með tilheyrandi smakki og ljúfum stundum.
- Övæntur glaðningur á skrifborð starfsmanna eykur ánægju þeirra. Hann getur verið í formi bíómíða og bilastæðismiða, líkamsræktarkorts eða boðs á veitingastað, eða hvers sem er.



Það léttir vinnumóralinn og þjappar fólki saman að geta att kappi hvert við annað yfir fótboltaspili. Því er sniðugt að bjóða upp á skemmtileg úrræði og spil til að létta lund og hvíla hugann þegar hlé gefst frá annríki vinnudagsins.



Það er spennandi að safna saman í vinnusjóð fyrir helgarferð til útlanda.



Gott nudd á sárar herðar er kærkomið á vinnustað.



Það standast fáir gott kaffi og heimabakað meðlæti.

Daglegt starf fléttað saman við samfélagsleg verkefni

Múlalundur vinnustofa, sem hefur í 60 ár skapað störf fyrir fólk með skerta starfsorku, býður einstaklingum og fyrirtækjum allt fyrir skrifstofuna en sinnir auk þess fjölbreyttum sérverkefnum fyrir viðskiptavinum.

Hjá Múlalundi tókum við að okkur mjög fjölbreytt verkefni fyrir fyrirtæki og stofnanir víðs vegar um samfélagið til lengri eða skemmri tíma. Öll þessi verkefni skapa störf fyrir fólk með skerta starfsorku auk þess að skila hágæðaverki til viðskiptavina. Mörg fyrirtæki ná með viðskiptum sínum við Múlalund að flétta saman daglega starfsemi og samfélagsverkefni sem er frábær blanda. Þetta eru ýmist sérframleiðsluverkefni eða fjölbreytt verk sem þarf að vinna í höndunum. Verkefni til lengri tíma eru sérstaklega mikilvæg;“ segir Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri Múlalundar vinnustofu SÍBS. Þar vinna dugmiklir einstaklingar sem hafa þurft að takast á við fötlun og veikindi, bæði andleg og líkamleg, í kjölfar slyss eða heilsu-brests.

Vörur sérframleiddar fyrir viðskiptavinum

Múlalundur sérframleiðir vörur sem hannaðar eru sérstaklega fyrir tiltekna viðskiptavinum með þeirra útliti, áletrunum eða hönnun. Dæmi um þetta eru sérhæfðir plastvasar, möppur eða fundabækur með áletrun viðskiptavinar. Stór hluti landakorta á Íslandi er

seldur í plastvasa frá Múlalundi til að auka endingu, Andrésar Andarmöppurnar eru þekktar og matseðlar og hótelmöppur Múlalundar eru notuð víða um land.

Alúð í hverju handtaki

„Auk sérframleiðslunnar tókum við að okkur ýmiss konar handavinnuverkefni. Mörg fyrirtæki kjósa að nýta sitt starfsfólk í annað og fá okkur í handavinnuna. Ef þú þarft að raða, klippa, pakka, líma eða hvað sem er þá erum við til í tuskið. Innflutningsfyrirtæki eins og Stilling fá okkur til að líma íslenskar leiðbeiningar og strikamerki á vörur, við brjótum öskjur fyrir Valitor sem fylgja með greiðslukortum í bönkum og pökkum serviettum fyrir Reykjavík Letterpress og brjótum til dæmis öskjur, vigtum og göngum frá holla HAP+ brjóstsykrinum fyrir IceMedico. Við höfum pakkað fatnaði og merkt fyrir fatahönnuð, gerum ýmiss konar markpósta fyrir fyrirtæki þegar nauðsynlegt er að gera eitthvað alveg sérstakt sem þarfnast alúðar og mannskaps, og margt fleira. Tvisvar í viku pökkum við fyrir Ávaxtabilinn og sjáum algjörliga um þann þátt í þeirra starfsemi. Þá tókum við að okkur að plasta



Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri, segir viðskipti við Múlalund einfaldasta samfélagsverkefnið.

“Fólki er mikilvægt að fá að mæta til vinnu, eiga vinnufélaga og vera virkt í samfélaginu.”

Sigurður Viktor Úlfarsson

vörur, t.d. bækur eða vörur í tilbodspakningum, og erum með góðan búnað í það. Margir tengja Múlalund fyrst og fremst við möppur og plastvasa en fjölbreytni verkefna er miklu meiri,” segir Sigurður.

Einfaldasta samfélagsverkefnið og gott verð

„Hjá Múlalundi fást svo allar almennar skrifstofuvörur, pappír og ritföng á einum stað. Við segjum að þetta sé einfaldasta samfélagsverkefnið, bara að panta og fá

vörurnar sendar um allt land daginn eftir;“ segir Sigurður. Hann segir ánægjulegt að byggja upp sjálfstraust og þrótt fólks með þátttöku á vinnumarkaði. „Fólki er mikilvægt að fá að mæta til vinnu, eiga vinnufélaga og vera virkt í samfélaginu.“ Allar upplýsingar má finna á heimasíðu Múlalundar og úrvalið í vefversluninni kemur svo sannarlega á óvart. „Eru ekki einhver verkefni sem taka óþarfa tíma á vinnustaðnum? Þá er um að gera að láta Múlalund sjá um þau,“ segir Sigurður.

Bregðast hratt við og skila góðu verki

Múlalundur hefur átt í samstarfi við hönnunar- og prentstofuna Reykjavík Letterpress í að minnsta kosti fjögur ár og segir Hildur Sigurðardóttir, grafískur hönnuður og annar stofnandi fyrirtækisins, að sú reynsla hafi verið vonum framar. „Við erum bara afskaplega ánægðar með það samstarf;“ segir Hildur. Hún segir vönduð vinnubrögð einkenna starfsemi Múlalundar.

„Múlalundur hefur tekið við alls konar pökkunarverkefnum fyrir okkur og öðrum frágangi á prentverkefnum, aðallega pökkum,“ segir Hildur. Hildur segir starfsfólk Múlalundar bæði hraðvirkt og vandvirkt. „Þau bregðast hratt við og skila góðu verki,“ segir hún.

Hildur segir að verkefni hjá Reykjavík Letterpress séu oft umfangsmikil og að Múlalundur hafi getað brugðist við og sinnt þeim verkefnum af mikilli fagmennsku. „Þetta er dálítið magn sem við þurfum að senda frá okkur og þeir voru bara best í stakk búnir til þess að gera það fyrir okkur,“ segir Hildur. „Það hefur komið rosa vel út og komið sér vel fyrir okkur að geta leitað til þeirra,“ segir hún.



Hildur segir að Múlalundur hafi orðið fyrir valinu, einfaldlega vegna þess að þeim hafi þótt þeir færastir. „Þeir reyndust bara bestir og voru hraðastir,“ segir hún. „Við eigum bara góða reynslu af þeim,“ bætir hún við. Þegar Hildur er spurð að því hvort hún myndi mæla með samstarfi við Múlalund er svarið afdráttarlaust. „Alveg hiklaust,“ segir hún. „Maður mætir engu nema góðu viðmóti þar,“ segir Hildur.

Hildur Sigurðardóttir, annar stofnenda Reykjavík Letterpress, segist hiklaust mæla með samstarfi við Múlalund.

Farsælt samstarf um árabíl

Múlalundur hefur átt í samstarfi við Stillingu, eitt elsta varahlutafyrirtæki á Íslandi, um árabíl. Einar Einarsson, lagerstjóri hjá Stillingu, segir samstarfið hafa gengið vel og að mikil ánægja sé með vinnuna sem starfsfólk Múlalundar inni af hendi.

„Múlalundur sér um að merkja efnavörur fyrir Stillingu með varúðarmerkingum og leiðbeiningum á íslensku,“ segir Einar. Hann segir fyrirtækið leggja mikla áherslu á að leiðbeiningarnar séu bæði ítarlegar og á íslensku. „Við leggjum mikla áherslu á að allar leiðbeiningar fylgi og þá sérstaklega á íslensku,“ segir Einar. Hann segir Stillingu njóta ákveðinnar sérstöðu á markaðinum hvað þetta varðar. „Þessu er mjög víða ábótavant hjá okkar samkeppnisáðilum og því leggjum við okkur öll fram við að gera þetta faglega fyrir okkar viðskiptavinum,“ segir Einar.

Hann segir að Stillingu sendi vörur beint til Múlalundar þar sem starfsfólk tekur við þeim og vinnur þær bæði hratt og örugglega. „Við sendum vörurnar beint til Múlalundar og fáum þær fljótt til baka merktar með íslenskum varúðarmerkingum,“ segir Einar. Hann segir þau hafa heyrt af þjónustu



Múlalundar fyrir mörgum árum. „Við fréttum af þessari þjónustu fyrir mörgum árum, svona verkefni hjá okkur koma upp með litlum fyrirvara og í tórnum og því vantaði okkur hjálp við að merkja þessar vörur,“ segir hann.

Einar segir samstarfið við Múlalund hafa gengið glimrandi vel. „Samstarfið hefur gengið alveg frábærlega,“ segir hann. Þar sé hægt sé að treysta á fagleg og örugg vinnubrögð. „Starfsmenn Múlalundar koma verkefnum fljótt og vel frá sér og samskiptin við þá eru góð og skýr,“ segir Einar. Einar segist tvímælaust mæla með því að fyrirtæki nýti sér þjónustu Múlalundar.

Einar Einarsson, lagerstjóri hjá Stillingu, segir að samstarfið við Múlalund hafi gengið eins og í sögu.

Áhrifaþættir að baki launahækkunum

BBC birti á dögnum greiningu á því hvaða áhrifaþættir væru þýðingarmestir þegar kæmi að því að fá launahækkun í Bretlandi. Sumt kemur á óvart en annað ekki og það væri óneitanlega fróðlegt að sjá hvernig sambærileg greining kæmi út hérlendis.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserana@frettabladid.is

Aldur, staður og stund

Samkvæmt frétt BBC hækka laun mest á þrítugsaldrinum og er það talið stafa af því að starfsfólk byrji á lágu kaup og afli sér fljótt þekkingar og reynslu sem eykur verðmæti viðkomandi starfskrafts. Síðan hægist á launahækkunum á fertugs- og fimmtugsaldrinum, þar sem laun hækka eingöngu um 1-2% á ári, og lækka þau svo enn fremur eftir því sem fólk nálgast eftirlaunaaldurinn. Í greininni er líka bent á að hingað til hafi hver kynslóð þénað meira en sú á undan og að þannig þéni þeir sem eru fæddir snemma á áttunda áratugnum um það bil 16% meira á 28. aldursári en þeir sem eru fæddir seint á sjötta áratugnum.



Það eru ýmsir þættir sem hafa áhrif á launahækkunir.

Að skipta um starf

Eitt af því helsta sem nefnt er í greininni er það að skipta um starf en það virðist auðveldara að semja um herra kaup á nýjum vinnustað. Þannig hækkuðu laun þeirra sem héldu áfram að starfa hjá sama fyrirtæki um 0,6% árið 2018, eftir verðbólgu. En launin hjá þeim sem skiptu um starf hækkuðu meira en sjöfalt samanborið við hinn hópin, eða um það bil 4,5%.

Þá séu til leiðir til þess að auka launavöxt eins og að leggja stund á háskólanám. Þó að það geti tafið fyrir starfsreynslu þá leiðir það oft en ekki til launahækkana út þrítugsaldurinn.

Að flytjast búferlum

Annað sem nefnt er í greininni er það að flytjast búferlum en árið 2016 fylgdi því 9% launahækkun að skipta um starf og flytja. Fólk í Bretlandi hefur þannig gjarnan flutt til borga á borð við London, Edinborg eða Manchester þar sem úr meiru er að velja og herra kaup í boði. Þrátt fyrir þessa staðreynd er minna um að yngri fólk flytji vegna starfstækifæra. Greinarhöfundur telur hugsanlegar skýringar á því til dæmis vera þær að nú sé minna atvinnuleysi og að launahækkunarstandi hreinlega ekki undir húsnæðiskostnaði. Þá kemur fram að leiga hafi hækkað um meira en 90% á þeim svæðum þar sem laun eru hæst en um 70% á þeim svæðum þar sem laun eru lægst. Eftir situr að ungt fólk í dag er oft en ekki mun minna hreyfanlegt en þau eldri.

Kyn spilar inn í

Þá getur kyn líka haft umtalsverð áhrif á launahækkunir.

» Eitt af því helsta sem nefnt er í greininni er það að skipta um starf en það virðist auðveldara að semja um herra kaup á nýjum vinnustað.

Greinarhöfundur bendir á að ein skýringin liggi hugsanlega í því að algengara sé að konur séu í hlutastarfi sem sé stundum verr borgað á klukkutíma en full vinna. Fram kemur að árið 2018 hafi meira en helmingur breskra mæðra verið í hlutastarfi samanborið við einn af hverjum tíu karlmönnum. Þá er bilið einna mest þegar starfsfólk er á sextugsaldri en þá eru konur þó ennþá líklegri til þess að vera í hlutastarfi en ástæðurnar fyrir því orðnar aðrar. Þannig sinni fjórðungur eldri kvenna á vinnumarkaði ólaunaðri vinnu, til dæmis við það að sinna foreldrum sínum eða barnabörnum, samanborið við áttunda hvern karl á vinnumarkaði.

Annað sem nefnt var sem hugsanlegur áhrifaþáttur var einfaldlega það hversu mikið fólk fær í kaup til að byrja með en á undanförunum tveimur áratugum hafa laun hlutfallslega hækkað mest hjá þeim allra lægst launuðu og þeim allra hæst launuðu. Síðasta atriðið sem talið er upp í grein BBC er svo hreinlega það hversu afkastamikill starfskraftur hver og einn er en það er skýrt samhengi á milli vinnuframlags og þess sem vinnuveitandi er tilbúinn að greiða fyrir.

 Nilfisk



Pantanir í síma
515 1100 og
pontun@olis.is

NILFISK LÉTTIR STÖRFIN

Nilfisk gólfþvottavélar og háþrýstidælar hafa það í sér að taka til og þrifa og fást í mörgum stærðum og útfærslum. Nilfisk græjurnar hafa verið notaðar hérlendis í stórum og smáum fyrirtækum í áratugi, þekktar fyrir endingu og gæði.

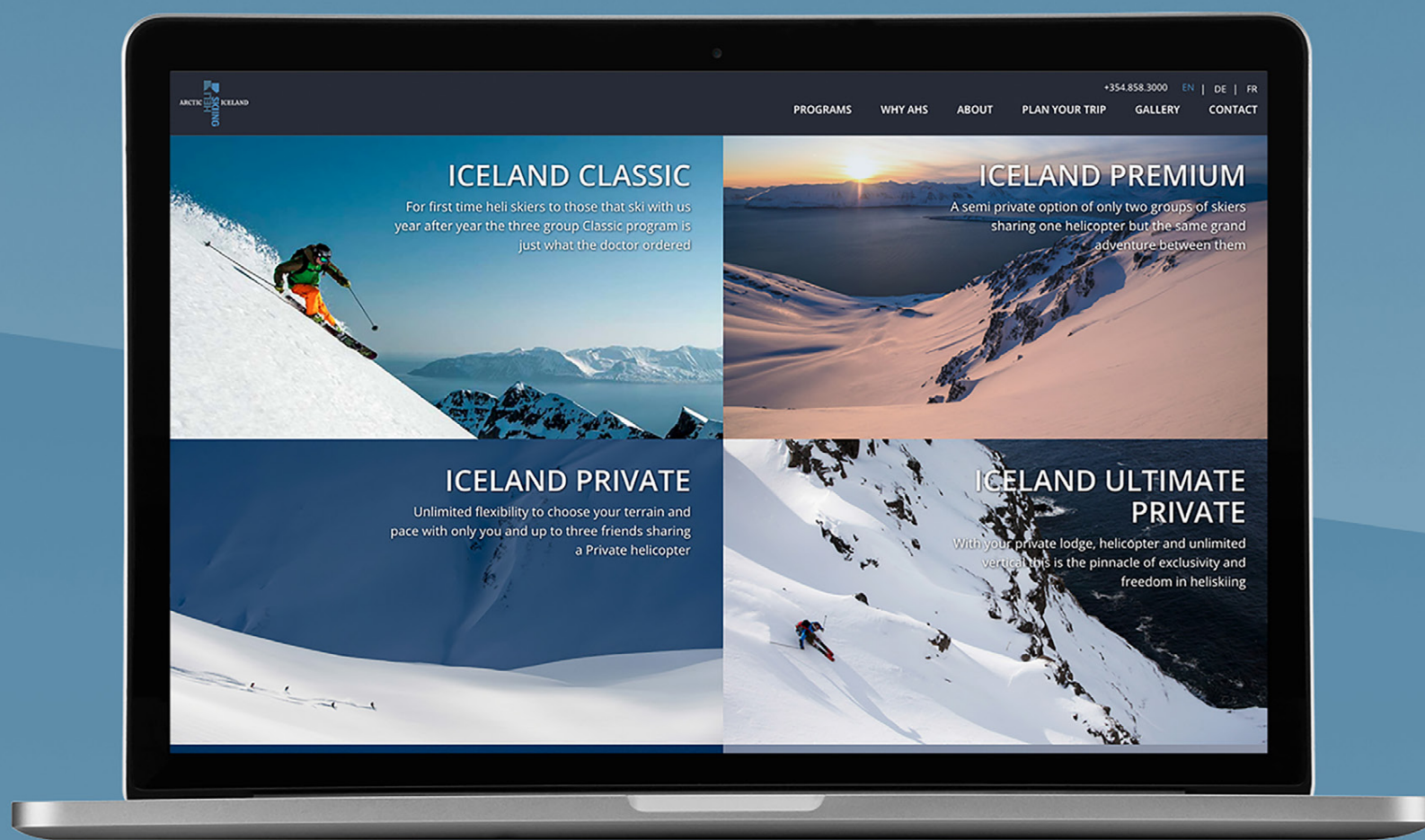
Nilfisk fæst í Rekstrarlandi, Vatnagörðum 10 og hjá útibúum Olís um land allt.

 olís

 REKSTRARLAND

Arctic Heli Skiing er í hópi ánægðra viðskiptavina:

„Aðkoma Stefnu hefur verið lykilþáttur í okkar velgengni“



”

Undanfarin 11 ár hefur Stefna haldið utanum og hannað vefi Bergmanna og Arctic Heli Skiing með ótrúlega góðum árangri. Vefir fyrirtækjanna hafa á þeim tíma aldrei legið niðri eða orðið fyrir árasum eða tjóni og þjónustan verið algerlega til fyrirmyndar á sama tíma og verið hefur verið mjög sanngjarnt.

Aðkoma Stefnu að okkar starfsemi hefur verið lykil þáttur í velgengni okkar rekstrar þar sem að mikill meirihluti okkar tekna kemur beint í gegnum vefi fyrirtækjanna.

Jökull Bergmann

Bergmenn Fjallaleiðsögumenn - Arctic Heli Skiing

Te & Kaffi er hjá Innnesi!

Nýverið var gerður samstarfssamningur milli Innness og Te & Kaffi sem felur í sér að þjónusta á kaffi- og vélbúnaði Te & Kaffi á fyrirtækja- og veitingamarkaði verður í höndum Innness.

Te & Kaffi hefur boðið Íslendingum upp á gæðakaffi frá árinu 1984, eða í 35 ár. Á þessu tímabili hefur fyrirtækið vaxið og dafnað vel, opnað fjölmörg kaffihús og orðið þekktasta vörumerki í kaffi á íslenskum smásölumarkaði. Te & Kaffi statar líka af fullkornustu kaffibrennslu landsins og hefur það markmið að bjóða Íslendingum áfram upp á dýrindis kaffisopa í miklum gæðum,“ segir Gunnar Ingi Svansson, verkefnisstjóri hjá Innnesi.

„Ástæðan fyrir samstarfi Innness og Te & Kaffi er að samræma kosti þessara tveggja flottu fyrirtækja og geta boðið fleiri aðilum á íslenskum markaði upp á vinsælasta kaffið á Íslandi, sem er framleitt á Íslandi og þjónustað þessa aðila eins og okkur hjá Innnesi er einum lagið,“ upplýsir Gunnar Ingi.

„Með tilkomu vörumerkis Te & Kaffi til Innness gefst kostur á fjölbreyttari lausnum, hvort sem það á við kaffivélar eða vörur. Eitt af því er að bjóða fyrirtækjum að fá kaffibar til sín fyrir einstaka viðburði eða lengri tíma. Þá mætum við og setjum upp glæsilegan kaffibar á hjólum og útvegum þjálfaðan kaffibarþjón frá Te & Kaffi sem býður upp á flesta þá kaffidrykki sem hægt er að fá á kaffihúsum Te & Kaffi. Þessi þjónusta hefur vakið mikla lukku hjá viðskiptavinum okkar og margir lita á það sem ákveðin fríðindi fyrir starfsfólk að geta boðið upp á hana,“ segir Gunnar Ingi.

Heildarlausnir í kaffi

Innnes var stofnað árið 1987 og hefur verið leiðandi á íslenskum matvælamarkaði síðan. Mörg af þekktustu vörumerkjum Innness eru landsmönnum kunn.

„Kaffiþjónusta Innness hefur verið leiðandi á undanförunum árum og er þekkt fyrir góða og skjóta þjónustu ásamt því að bjóða upp á frábærar heildarlausnir í kaffi og tengdum vörum fyrir fyrirtæki,“ segir Gunnar Ingi, en hjá deildinni starfar yfir 20 manna hópur og 10 manns starfa á þjónustuverkstæðinu sem hefur að leiðarljósi að þjónusta viðskiptavini eins vel og kostur er.

Þjónustufulltrúar Innness heimækja viðskiptavinum samkvæmt samningi og afgreiða vörur samdægers beint úr sínum bil, en kaffi-

Við mætum á staðinn og setjum upp glæsilegan kaffibar á hjólum og útvegum þjálfaðan kaffibarþjón frá Te & Kaffi til að útbúa ljúfa kaffidrykki.

þjónustan hefur fimm bíla fulla af vörum á sínum snærum.

„Ef vörur vantar skyndilega ná þjónustufulltrúar okkar að bregðast hratt við og afgreiða innan skamms til viðskiptavina. Í þjónustusamningi er kveðið á um viðhald búnaðar og eftirlit og við sjáum um þrif vélbúnaðar með reglubundnum hætti. Með reglubundnum þrifum er farið yfir vélbúnaðinn af fagfólki og séð til þess að hann sé í toppstandi. Hreinsun búnaðar fer fram á 6 til 8 vikna fresti, en hægt er að semja um aukna tíðni þrifa ef notkun er meiri,“ upplýsir Gunnar Ingi.

Nýja vefverslunin vinsæl

Vefverslun Innness er nýleg leið fyrir viðskiptavinum til að skoða vörulista Innness, gera pöntun og hafa sölusögu sína á hreinu.

„Þannig er hægt að sjá hvað er í boði, hvað var pantað síðast og leita að upplýsingum um allar vörur sem Innnes býður upp á. Þessi lausn verður sífellt vinsælli enda er viðmótið afar einfalt og skemmtilegt. Ég hvet því sem flesta til að kíkja á verslun.innnes.is og sjá hvað við höfum upp á að bjóða,“ segir Gunnar Ingi sem einnig býður áhugasömum fyrirtækjum velkomin í sýningarstöðu kaffiástöðu Innness í Fossaleyni 21.

„Þar er hægt að fræðast betur um vélbúnaðinn sem í boði er ásamt því að sjá hvaða vörur við bjóðum upp á. Hægt er að sjá hvernig vélarnar virka og fá að bragða á ljúffengum kaffisopa. Með því að koma í heimsókn getum við skoðað lausnir fyrir hvern og einn og tekið spjall yfir góðum kaffibolla,“ segir Gunnar Ingi.

Ef áhugi er fyrir hendi á að fá nánari upplýsingar eða kíkja í heimsókn má senda póst á Gunnar Inga á netfangið gis@innnes.is.



Gunnar Ingi Svansson er verkefnisstjóri hjá Innnesi. Hann býður áhugasömum fyrirtækjum í heimsókn og dýrindis kaffisopa í glæsilegum sýningarsal og kaffiástöðu Innness í Fossaleyni 21. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Með tilkomu Te & Kaffi til Innness er hægt að útbúa kaffibari í fyrirtækjum.



Kaffiþjónusta Innness mætir ströngustu kröfum fyrirtækja þegar kemur að ljúffengum og nýlögðum kaffisopa.

Tíðni kulnunar og sjúklegrar streitu hefur aukist mikið

Streituskólinn hefur starfað í Reykjavík í tæp 20 ár og er eitt fyrsta fyrirtækið á Íslandi til að hljóta viðurkenningu Vinnueftirlits ríkisins til að starfa að sálfélagslegri vinnuvernd.

Dr. Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir er stofnandi Forvarna og Streituskólans. Hann hafði áhuga á að beita markvisst forvörnum. Starfsemi hefur móttast af reynslu á Íslandi en einnig eftir erlendum fyrirmyndum. Forvarnir eru fyrirtæki sem starfa að geðheilsuefningu og forvörnum. Streituskólinn og Streituóttakan eru hluti af starfsemi Forvarna.

„Sérfræðingar Forvarna hafa unnið að nýsköpun aðferða til að greina og hindra og meðhöndla kulnun og sjúklega streitu. Þeir hafa einnig unnið frumkvöðlastarf í að fræða um, fyrirbyggja og vinna úr eineltismálum og kynbundnu ofbeldi,“ útskýrir Ólafur Þór.

„Streituóttakan er staður þar sem starfar fjölfaglegt teymi sérfræðinga og ráðgjafa og veitir ráð gegn streitu, greinir kulnun og veitir markþjálfun og meðferðir gegn sjúklegrar streitu. Streituóttakan er starfrækt í Reykjavík og á Akureyri,“ segir Ólafur þegar hann



Fylgst með af athygli í Streituskólanum. Þar fara fram ýmiss konar námskeið sem tengjast streitu og álagi.



Ólafur Þór Ævarsson er stofnandi Forvarna og Streituskólans.

er beðinn að segja frá starfsemi og bætir við að stöðugt sé verið að bæta við nýjungum. Í vetur verði til dæmis fræðsla gegn kulnun, fræðsla um bætt samskipti og eflingu jafnvægis milli starfs og einkalífs. Á streituóttökunni verður unnið með mikilvægi hreyfingar og hvíldar, sömuleiðis hvað fólk getur gert til að ráða betur við streituna.

„Forvarnagáttin er líka nýjung en þar getur hver sem er leitað sér ráða varðandi einelti eða kynbundna áreitni eða tilkynnt um slíkt,“ greinir hann frá. „Síðan erum við með góða samvinnu við SÍMEY um símenntun og fræðslu í Streituskólanum auk þess sem biðið er að opna Streituóttöku á Læknastofu Akureyrar,“ segir hann.

„Þeir sem koma á Streituóttökuna leita ráða um varnir gegn streitu og kulnun, fá ráðgjöf, markþjálfun eða meðferð eftir því sem við á. Hingað koma þeir sem vilja verjast streitunni og líka þeir sem þegar eru komnir í vandræði með einkenni um kulnun.“

Streita er algeng orsök vanlíðunar eins og depurðar, kvíða og svefntruflana. Kulnun í starfi er algeng ástæða fjarveru frá vinnu með tilheyrandi fjárhagslegu tapi og vanlíðan. Fleiri og fleiri virðast eiga erfitt,“ með að samhæfa starf og einkalíf,“ útskýrir hann og bætir við:

„Ekki er vitað nákvæmlega um þetta en rannsóknir benda til að yfir helmingur fólks á vinnumarkaði eigi í erfiðleikum með álag og streitu. Rannsóknir benda einnig

til að tíðni kulnunar og sjúklegrar streitu fari vaxandi. Helstu einkenni kulnunar eru depurð, kvíði, svefntruflanir og skapbreytingar. Ef þetta fer á alvarlegra stig getur myndast sjúklegrar streita og þá bætast við einkenni um lélegt minni, lakari einbeitingu og mikla þreytu.

Streituskólinn býður upp á:

1. Fræðsla um eðli streitu
2. Endurtekna fræðslu sem hluta af fræðsluáætlun
3. Fræðsludag
4. Eftirfylgni, þar sem sérfræðingar Forvarna fylgjast með starfsmönnum fyrirtækisins

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðunni www.stress.is

Unnið með streitu og kulnun

Streituskólinn á Akureyri tók formlega til starfa í apríl. Streituskólinn og SÍMEY standa fyrir Forvarnardegi í Hofi á Akureyri þann 17. október þar sem fjallað verður um streitu og kulnun.

Helga Hrönn Óladóttir, umdæmisstjóri Streituskólans og Streituóttökunnar á Norðurlandi, segir mikla þörf fyrir fræðslu og ráðgjöf vegna streitu og kulnunar á Norðurlandi sem annars staðar á landinu. „Rannsóknir sýna að kennarar, heilbrigðisstarfsfólk, lögreglan og fleiri starfsstéttir eru undir meira álagi en aðrar og því höfum við reynt að einblína á þann hóp en auðvitað reynum við að sinna öllum og allir eru velkomnir. Viðtökurnar hafa verið virkilega góðar. Við erum með aðstöðu á Læknastofum Akureyrar fyrir einstaklingsráðgjöf og þar er öllum heimilt að panta sér tíma beint án tilvísunar,“ upplýsir Helga. „Heimilislæknar hafa verið duglegir að vísa fólki til okkar og ég hef átt mjög gott samstarf við þá. Það er augljóslega þörf á þessu starfi,“ segir Helga enn fremur.

Hún segir að skólinn byggir á fræðslu til forvarna. „Segja má að fræðslan sé einhvers konar



Helga Hrönn Óladóttir.

Meðal annars verður haldið námskeið fyrir unglingsstúlkur á Akureyri.

bólusetning gegn streitunni. Við viljum draga úr þeirri nálgun að kulnun sé einungis tengd starfi vegna þess að lífið er samspil af vinnu og einkalífi og því má ekki gleyma hinum hlutanum, það er að segja, hvað fólk gerir utan vinnu. Allur gangur er á því hvaða aldur sækir Streituskólann. Við verðum til dæmis með námskeið fyrir unglingsstelpur sem er nýjung. Flestir sem koma eru 20 ára eða eldri. Mig langar að sinna unglingunum betur. Konurnar koma til okkar jafnt og karlar enda geta allir fundið fyrir streitu og kulnun.“

Helga segir að Streituskólinn hafi farið í fyrirtæki og stofnanir með ýmsa fræðslu. Bodið er upp á skimanir fyrir streitu, kvíða, þunglyndi, einelti og kynbundinni áreitni svo eitthvað sé nefnt. „Í vor gerðum við samning við SÍMEY þar sem við höldum einnig námskeið í tímastjórnun og fræðslu um streitu. Þar getur hver sem er skráð sig en við höldum

einnig námskeið þar sérstaklega fyrir stjórnendur. Þá verðum við með námskeið hjá Þekkingarneti Þingeyinga í haust,“ segir hún.

Í haust fer af stað gönguhópur sem kallast „Gengið gegn streitu“ og er hugsaður sem stuðningshópur fyrir fólk á öllum aldri. „Við förum í kynningargöngu í vor og mætingin var framar vonum og nú er skráningin farin á fullt. Nú, svo eru það aðstandendur, hópur sem oft vill gleymast. Hafðís Sif hjúkrunarfræðingur hefur tekið þann hóp að sér. Hún býður bæði upp á einstaklingsráðgjöf og litla stuðningshópa.“

Þeim sem vilja kynna sér starfið frekar er bent á að hafa samband við helga@stress.is og panta tíma á Læknastofum Akureyrar í ein-





Stórar sem litlar tunnur til flokkunar ættu að vera á hverjum vinnustað.

Bætt samfélag

Flest fyrirtæki reyna að tíðka umhverfsvæna starfshætti og sýna þannig í verki samfélagslega ábyrgð. Flokka skal flest allt það sem til fellur, pappír, flöskur, dósir og annað endurvinnanlegt rusl. Þá hafa margir lagt niður plastglös og tekið upp leirbolla. Sjálfsagt mál er að hafa uppþvottavél á staðnum. Veljið umhverfsvæna starfshætti því það hefur jákvæð áhrif á starfsandann en ekki síður umhverfið. Þá er auðvitað mjög gott að styrkja starfsmenn og hvetja til vistvæna samgangna, til dæmis með strætó, á hjóli eða öðrum umhverfsvænum farartækjum.

Þá þurfa fyrirtæki að passa upp á að alls kyns hlutir úr starfsemi inni rati rétta leið í endurvinnslustöðvar; Rafhlöður, ljósaperur, tölvur og rafeindatæki hvers konar. Öll fyrirtæki ættu að vera með flokkunartunnur til að auðvelda starfsmönnum að ganga vel um fyrirtækið.



Það er mjög gott að taka sér smá pásu í vinnunni og stunda jóga. Bætir bæði heilsu og geð.

Jóga í vinnunni

Vissar jógaæfingar er hægt að gera sitjandi fyrir framan tölvuna í vinnunni. Til að læra jógavinnustaðaæfingar er best að sækja fyrst jógatíma hjá kennara og óska eftir kennslu. Einnig er hægt að nálgast slík æfingaprógrömm á netinu, til dæmis á YouTube.

Vinnustadajóga er sérhæft fyrir þá sem eru í kyrrsetu allan daginn fyrir framan tölvuna. Æfingarnar eru bæði gerðar sitjandi og standandi. Æfingarnar eru góðar fyrir axlir, handleggji og hrygginn. Þær eru líka góðar til að koma í veg fyrir þreytu í öllum kroppnum. Öndunaræfingar eru góðar gegn streitu og álagi. Jógaæfingar í vinnunni gera daginn miklu skemmtilegri.

Jógaæfingarnar koma í veg fyrir vöðvabólgu og höfuðverk. Þær auka blóðrásina og fólk á betra með að einbeita sér að vinnunni á eftir. Það er líka hægt að skreppa í jóga í hádeginu ef slík stofa er í nágrenni við vinnustaðinn. Fólk verður að huga að eigin heilsu þrátt fyrir annasaman vinnudag.

Leikherbergi í vinnunni

Þegar skoðaðar eru hugmyndir innanhúshönnuða að skrifstofum næsta árs má sjá að leiksvæði fyrir starfsmenn njóta sífellt meiri vinsælda. Þegar fólk eyðir löngum stundum í vinnunni alla virka daga er mikilvægt að geta aðeins slakað á og jafnvel leikið sér smá.

Ýmsir hönnuðir telja mikilvægt að hafa áfðrep í vinnunni hvort sem skrifstofan er stór eða litil þar

sem hægt er að setjast í þægilegan stól og lesa bækur, taka í spil, eða jafnvel spila borðtennis eða billjard við vinnufélagana.

Nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós að leikherbergi á vinnustaðnum eykur bæði afköst starfsfólksins og starfsánægju til muna. Það er því hagur allra að koma upp leikaðstöðu þar sem hægt er að hvíla aðeins hugann milli vinnutarna.



Gott að leika sér í vinnunni. NORDIC- PHOTOS/ GETTY



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabíreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær