

Verið velkomin

Jafnvægi í
lífinu

SJÁ MEIRA

Er
brjálað
að
gera?

Vinum saman að jafnvægi

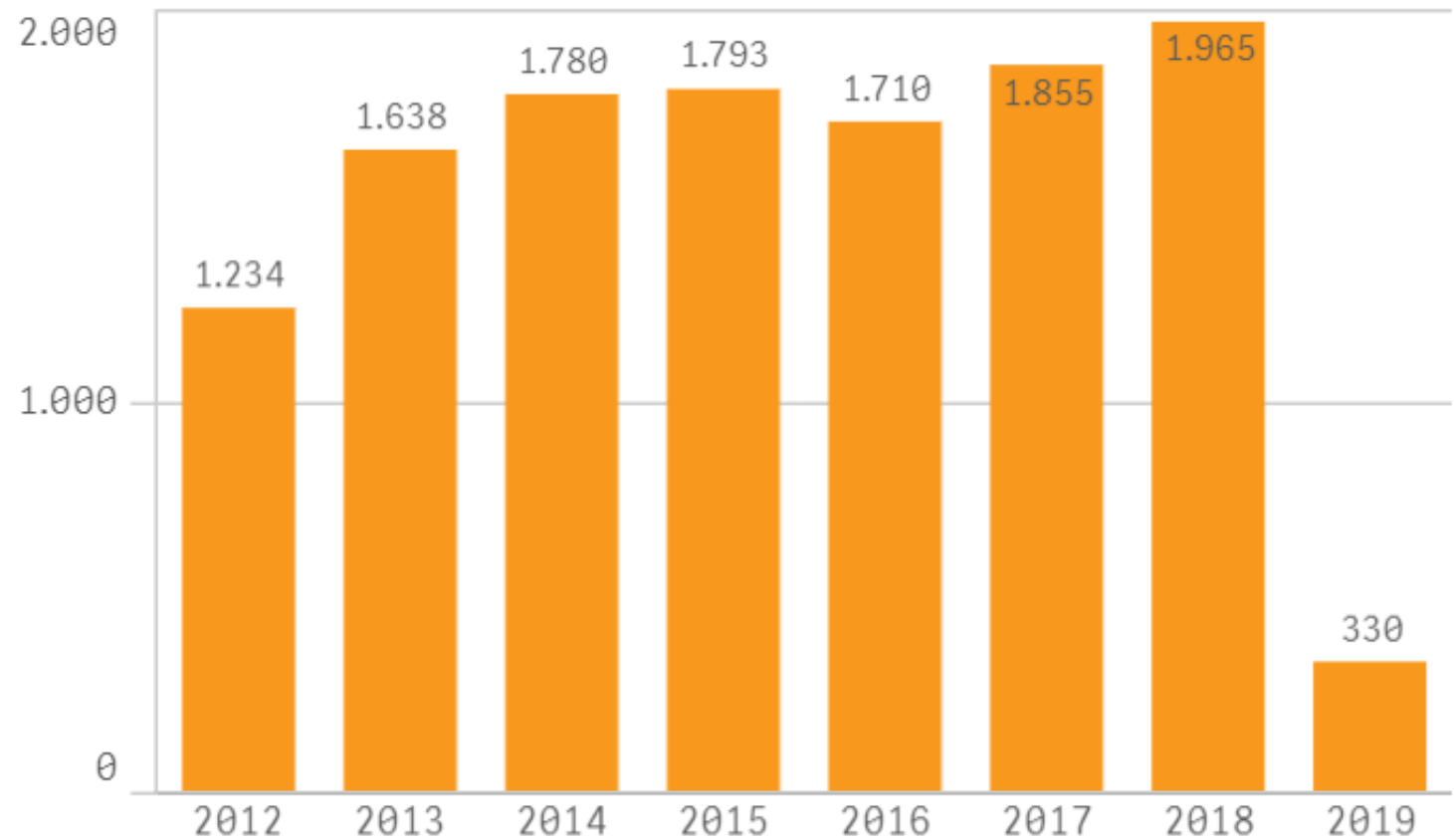
Velliðan í
vinnu

SJÁ MEIRA

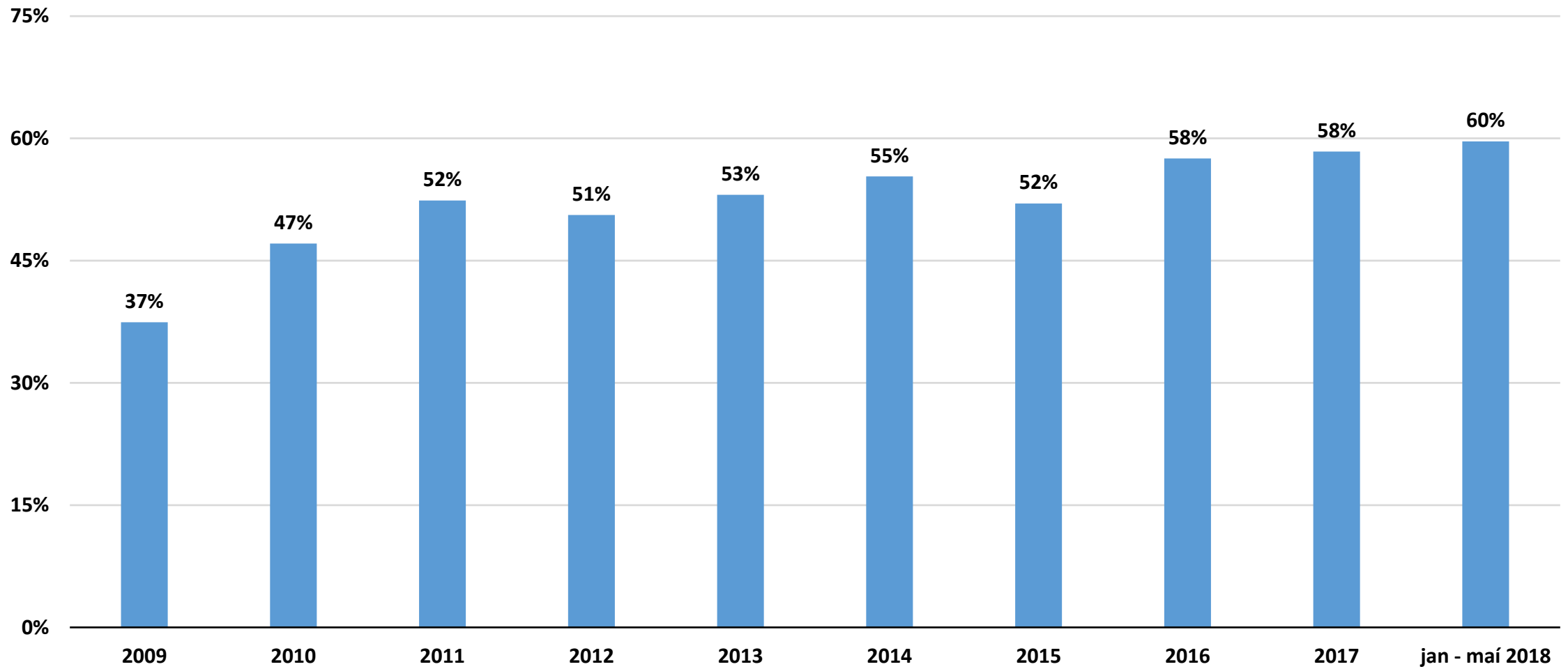


Fjöldi í
þjónustu
2012 - 2019

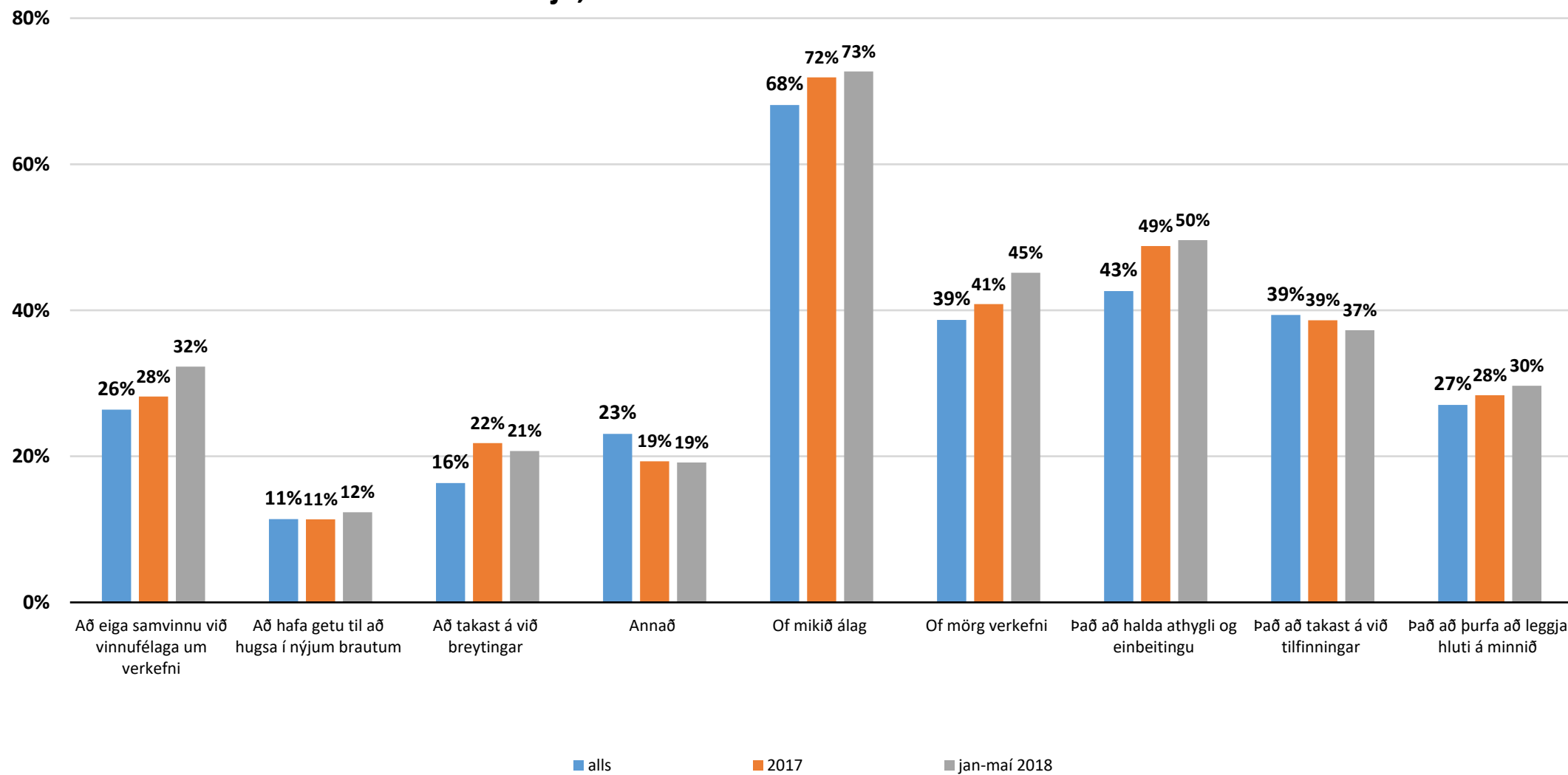
Ár þegar málið fer til ráðgjafa



**Finnst/fannst þér starfið sem þú ert/varst í andlega erfitt?
Hlutfall þeirra sem svöruðu játandi**



Ef já, hvað var erfitt við starfið?



Er okkur kalt?



Sjónvarp Útvarp Dagskrá KrakkaRÚV RÚV núll Íþróttir Menning

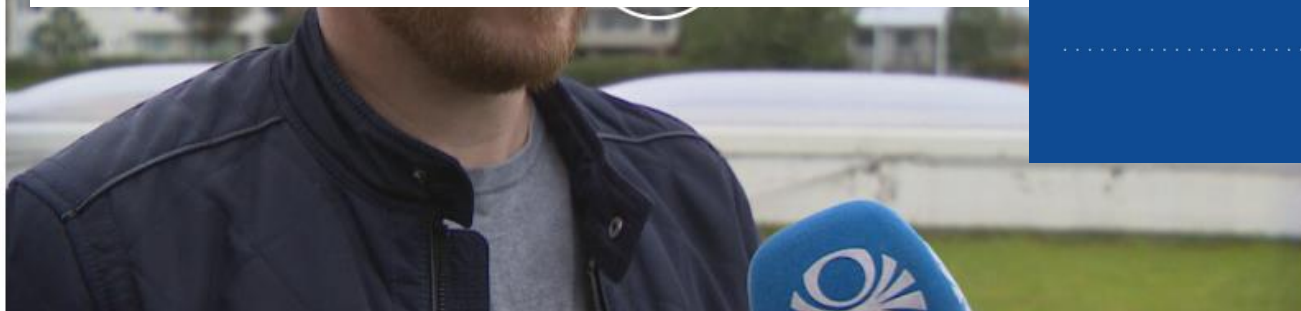
Siðkrasióður nálæst holmörk vegna

Academy of Management Proceedings, Vol. 2018, No. 1

The Burnout Epidemic—How Organizations

Lars Alkærsig, Julia Kensbock and Carina Lomberg

Published Online: 9 Jul 2018 | <https://doi.org/10.54027/2018.1.1>



54%
of doctors
say they are
burned out.¹



88%
of doctors
are moderately
to severely stressed.²



59%
of doctors
wouldn't recommend
a career in medicine
to their children.³

1. Mayo Clinic 2014.

2. VITAL WorkLife & Cejka Search Physician Stress and Burnout Survey 2015.

3. Jackson Healthcare; 2013 Physician Outlook and Practice Trends.



The Myth of Multitasking

TO DO:

Facebook's greatest weapon: endless comparison of ourselves to others

Facebook makes us miserable by inducing us to constantly engage in me-versus-you interactions





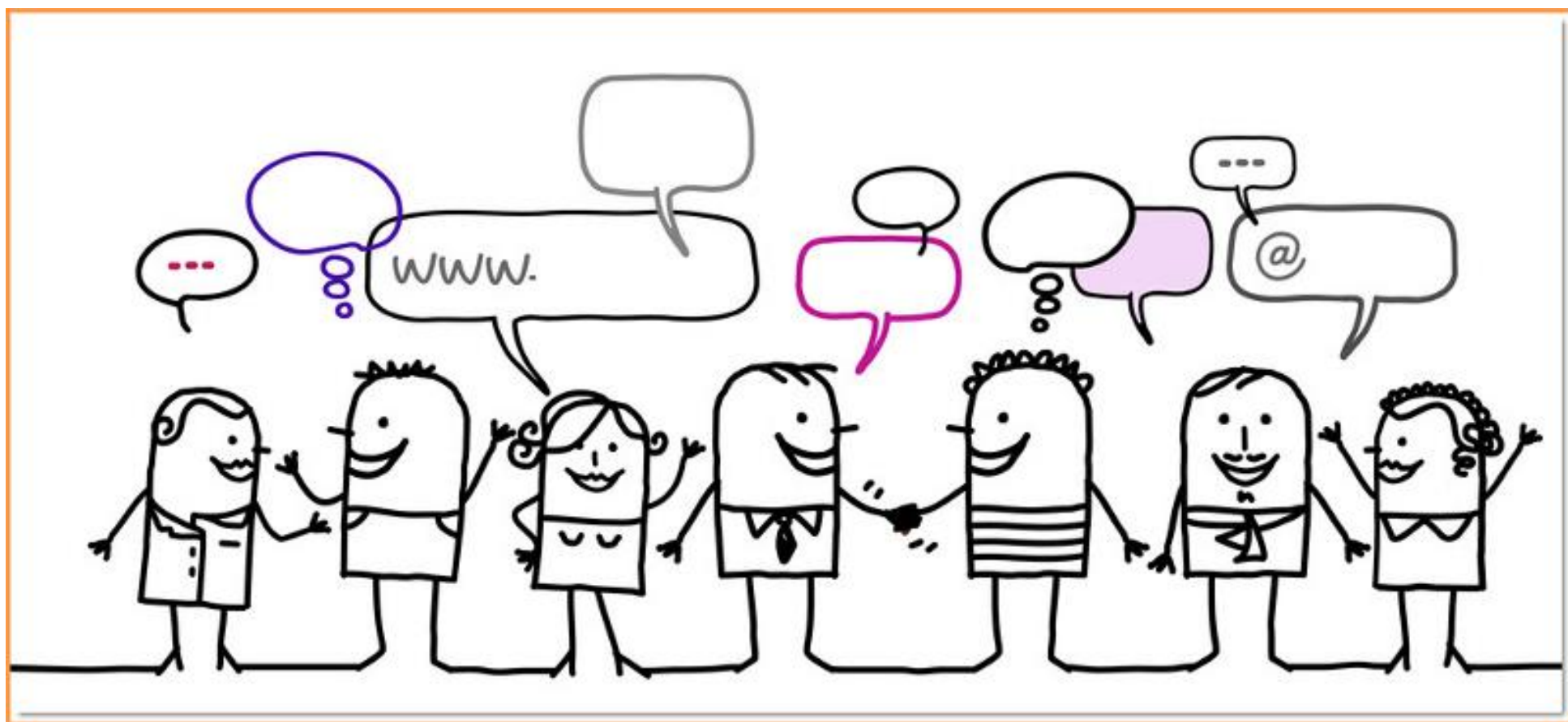


Markmið forvarnarverkefnisins

Styðja við starfsmenn og stjórnendur til að sporna við brotthvarfi af vinnumarkaði vegna heilsubrests sem hægt er að rekja til langvarandi álags bæði í starfi og einkalífi























Verið velkomin

Jafnvægi í lífinu

Ert þú að ná jafnvægi milli vinnu og einkalífs?

KYNNTÚ ÞÉR MÁLIÐ

Vellíðan

Orkugjafar

Vinnan og einkalífið

Áreiti

Lífshjólið

Er þrjálað að gera?

Vinum saman að jafnvægi www.velvirk.is

Vel

SJÁ ME





Áreiti

Þarf alltaf að vera hægt að ná í þig?

Það er í lagi að vera ekki alltaf á vaktinni
og vera til staðar í eigin lífi.

Snjallsímanotkun

Virðum mörk hvers annars

Tölvupóstur

Fíkn í samfélagsmiðla

Tæknivitglöp

Upplýsingaflæði

Að aftengja sig eftir vinnutíma

Valda fréttir þér kvíða?

Herja samfélagsmiðlar markvisst á okkur?



Nútímasamfélag einkennist af miklu áreiti, bæði í einkalífi og starfi. Fyrir utan öll venjuleg mannleg samskipti hafa á síðustu áratugum bæst við sífellt aukin rafræn samskipti. Við erum misvel í stakk búin til að takast á við mikið áreiti, sumir njóta sín best þegar allt er á fullu og kallað er úr öllum áttum á meðan aðrir eiga bággt með að einbeita sér í stöðugu ónæði og kysu að vera í rólegra umhverfi til að sinna verkefnum betur. En sama hver við erum þurfum við öll að geta stýrt áreitinu sem á okkur dynur.

Snjallsímanotkun

Mikil snjallsíma- og tölvunotkun dregur úr hefðbundnum mannlegum samskiptum og veldur streitu og getur orðið að ávana eða jafnvel fíkn. Eins og tæknin hefur leitt til mikilla framfara og auðveldað okkur lífið er kannski komið að því að við þurfum að endurskoða hvernig við viljum nota samfélagsmiðla okkur til gagns og ánægju.



Orkugjafar

Hefur þú næga orku til að takast á við verkefni dagsins?

Hvernig getum við komið í veg fyrir orkutap og aukið orku okkar?

Deila



Orkustjórnun

Ertu að missa af
einhverju?

Núvitund

Skógarböð



Jafnvægi í
lífinu

SJÁ MEIRA

Verið velkomin

Er brjálað að gera?

Vinum saman að jafnvægi



Vellíðan í vinnu

Hvernig líður þér í vinnunni?

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ

Leiðtogginn

Líðan í vinnu

Samskipti

Umhverfið

Verkfærakista



Leiðtoginn

Ert þú góður leiðtogi?

Stjórnun á vinnustöðum getur skipt sköpum fyrir heilsu starfsmanna.

Deila



Mikilvægi góðra stjórnunarháttanna

Þjónandi forysta

Ert þú fjarverandi
sem leiðtogi?

Nýjar leiðir á
vinnustöðum



Mikilvægi góðra stjórnunarháttanna

Það er ekki sjálfgefið að okkur líði vel í vinnunni. Þó að verkefnin séu skemmtileg og samstarfsmenn jafnvel frábærir skiptir líka máli að stjórnunin á vinnustaðnum sé góð. Þegar leitað er til Google og slegið inn „góð forysta“ (good leadership) koma upp 2.810.000 leitarslóðir.

Þegar skoðað er hvort slæm stjórnun geti haft áhrif á heilsu starfsmanna koma upp einkenni eins og reiði, biturleiki, óhamingja, vonbrigði, hræðsla, pirringur, kvíði, þreyta, svefnleysi og kulnun. Einnig má sjá sláandi tölur á borð við að hægt sé að rekja meira en 120.000 dauðsföll á hverju ári í Bandaríkjunum einum til slæmrar stjórnunar.

Stjórnun
getur haft
áhrif á
heilsu
starfsmanna

Getur góð stjórnun gert gæfumuninn?

En hvað er þá góð stjórnun?



Líðan í vinnu

Hvernig líður þér í vinnunni?

Við berum öll sameiginlega ábyrgð á vellíðan á vinnustað.

Deila



Streita

Streitustiginn

Gagnlegt efni um streitu

Kulnun

Vinnan og hreyfing

Geðheilsan og vinnustaðurinn

Orkustjórnun



AFKÖST



Svalur

Jafnvægi milli krafna, úrræða og aðstæðna

Mikil virkni og möguleiki á gæðum

Áhugi

Fagleg vinna

Vinnugleði og tilfinning fyrir stjórn á aðstæðum

Mikil orka



Volgur

Byrjar að finna fyrir álagi

Gæðin minnka heldur

Skýrleiki og yfirsýn minnkar lítillega

Núningur í hópnum

Streitueinkenni



Logandi

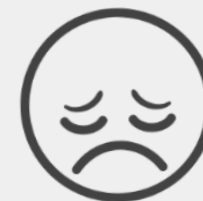
Stöðugt álag

Finnur fyrir vangetu

Sjálfsálit minnkar



Bráðnaður





Heilsueflandi
vinnustaðir





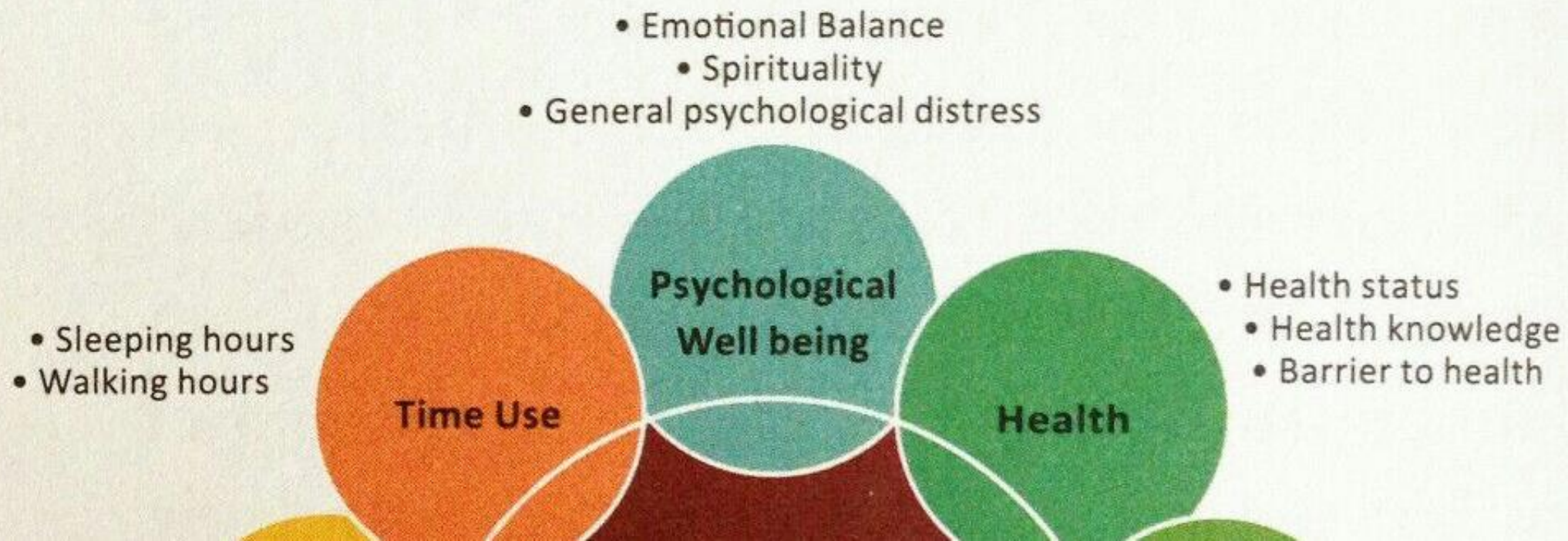
HEILSUEFLANDI
samfélag

vellíðan fyrir alla





Domains of Gross National Happiness



Auka á hamingjuna í Mývatnssveit



Hvað segirðu, er hamingjan í hámarki?



Já, ég náði mörgum hamingjustundum í síðustu viku!