

A person wearing a winter jacket, hat, and backpack is seen from behind, standing on a snowy mountain peak. They are holding two trekking poles and looking out over a vast, hazy landscape under a warm, orange sky. The scene is bathed in a golden light, suggesting sunrise or sunset.

ERINDI TIL FORSTJÓRA FRAMTÍÐARINNAR

– READY FOR “SILENT SPRING OF WORKPLACE HEALTH”?

Mannauðsstjórinn þinn er örugglega búinn að segja þér þetta



- Það er samkeppni um gott fólk
- Vinnustaðir með gott orðspor fá fleiri hæfa umsækjendur og þar vilja fleiri vinna
- Vinnusambönd eru að breytast
- Einnig eru væntingar og þarfir yngri kynslóða öðruvísi en þeirra sem eldri eru
- Lág virkni og lág framleiðni eru vinnustöðum mjög kostnaðarsöm
- Veikindi eru vinnustöðum mjög kostnaðarsöm



Vertu fyrirmynd

- Þorðu að breyta
- Langtímahugsun nauðsynleg
- Of seint að byrgja brunninn þegar...

Hugmyndir um stjórnun
að breytast



Breytingar



- Höfum lengi horft á líkamlega heilsu
 - Slysum fækkað með alls kyns öryggisfulltrúum
 - Bætt vinnuaðstaða
- Höfum ekki horft nægilega vel til félagslegra og streitutengdra þátta
 - Erum allt of dugleg – en samt er framleiðnin lág...
- Föllum að horfa á mannlega umhverfið (human environment)!



Hugsaðu um starfsfólk sem einstaklinga

- Human Resources eða Human **Beings**?
- **Líkamleg** velferð/heilsa
 - Heilsustyrkir, Hækkunleg borð, Nudd, Heilsufarsmælingar, Mötuneyti
- **Félagsleg**
 - Breakout-herbergi, Viðburðir, Stuðningur við starfsmannafélag
- **Andleg**
 - Virðing fyrir fjölskyldulífi (vinnutími, fjölskyldan með í mat o.fl.)
 - Jóga, Núvitund, Orkustjórnun
 - Fyrirlestrar um streitu, starfsþrot, svefn, hamingju o.fl.
 - Viðhorf starfsfólks (umræða um toxic hegðun)
- **Fjárhagsleg**
 - Fyrirlestrar, með áherslu á sparnað (meistaramánuður)



Velferð og stjórnun

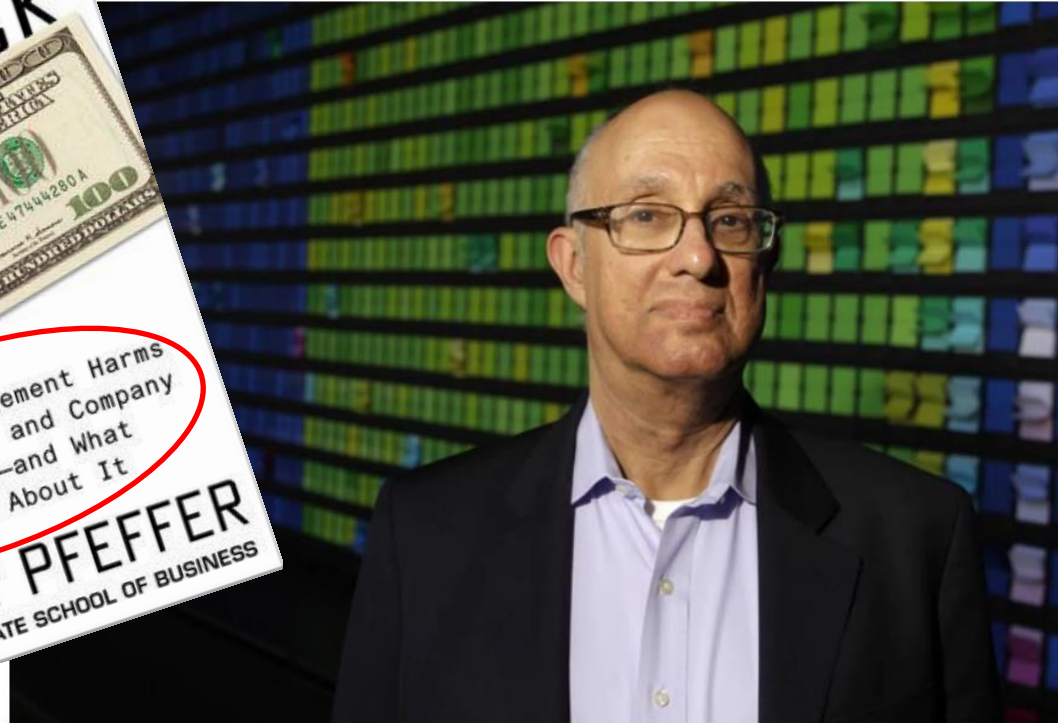
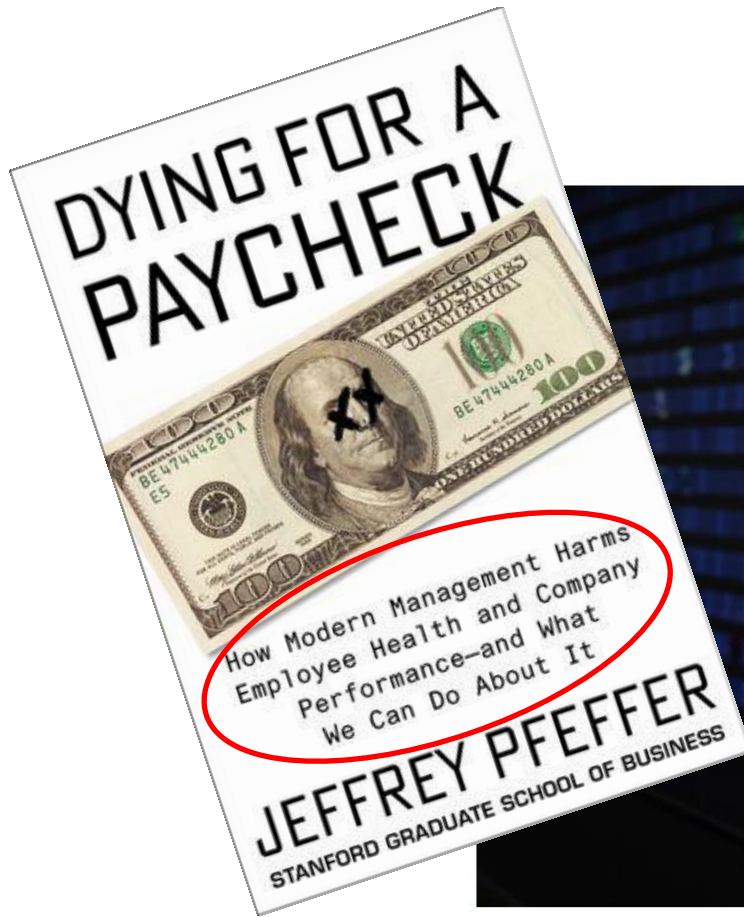
- Álag
 - Ekki bara vinnutími
 - líka áreiti, vinnuskipulag, óskýr stjórnun o.fl.
- Menning, stuðningur og hvatning
 - Horfa til frammistöðu, ekki bara vinnutíma
 - Menning sem styður við að dagurinn sé brotinn upp o.fl.
- Sinna stjórnun!



On Leadership

This professor says the workplace is the fifth leading cause of death in the U.S.

By **Jena McGregor** March 22  Email the author



Jeffrey Pfeffer, a Stanford professor, has written a new book, "Dying for a Paycheck."
(Eric Risberg/AP Photo)

Pfeffer vill

- Setja lög um mannlega umhverfið
- Við förum að mæla
 - Vinnustundir
 - Vaktaumhverfi
 - Álag tengt samþættingu vinnu og einkalífs
 - Hvort fólk hafi „health insurance“ (á kannski ekki við á Íslandi...)
- Vinnustaðir fari meira í forvarnir en að hanna fleiri „wellness programs“ sem eru bara plástur á slæmt ástand

You talk about the phrase “social pollution.” What's that?

Harmful practices, as determined by a large epidemiological literature, that are reasonably widespread and exact a physical and psychological toll. Work-family conflict. Long work hours. The absence of job control. Being micro-managed.

Félagsleg mengun sem hlýst af:

- Árekstrum vinnu og einkalífs
- Löngum vinnudögum
- Vöntun á því að ráða betur yfir starfinu sínu
- Að vera of-stjórnað / „...andað ofan í hálsmálið...”

Svona umhverfi tekur toll af fólki, bæði líkamlega og andlega

Jeffrey Pfeffer has an ambitious aspiration for his latest book. “I want this to be the *Silent Spring* of workplace health,” says Pfeffer, a professor of organizational behavior at Stanford Graduate School of Business. “We are harming both company performance and individual well-being, and this needs to be the clarion call for us to stop. There is too much damage being done.”

Draumurinn um hljóðlátt vor heilbrigðis á vinnustöðum.

Núverandi ástand:

- Skaðar árangur vinnustaða
- Skaðar velferð einstaklinga
- Erum að valda allt of neikvæðum áhrifum

I was struck by the story of Robert Chapman, CEO of Barry-Wehmiller, standing in front of 1,000 other CEOs and saying, "You are the cause of the health care crisis."

Pfeffer var slegin yfir sögu um forstjóra sem sagði við 1.000 aðra forstjóra:

„Þið eruð orsök þeirra krísu sem við glímum við í heilbrigðismálum“!

Rökstuðningur!

1. Stór hluti kostnaðar heilbrigðiskerfa í hinum „þróaða heimi“ fer í ólæknandi sjúkdóma
 - i. Sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma o.fl.
2. Sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómar o.fl.
 - i. Koma að mestu leyti fram vegna ofáts, lítillar hreyfingar, áfengisdrykkju, streitu, tímaleysis o.fl.
3. Streita og tímaleysi
 - i. Einn stærsti áhrifavaldur er **vinnan!**

Hvað ætlar þú að gera í þessu?

- Eru langir vinnudagar á þínum vinnustað að skila aukinni framleiðni?
- Er skipulag verkefna í góðu lagi?
- Er stjórnun vel sinnt?
- Upplifir starfsfólk stuðning frá vinnustað/yfirmanni?
- Eru fjarvistir og veikindi í ásættanlegu horfi?
 - Hvað eru það mörg stöðugildi á árs basis?
- Veistu hvað veikindi á þínum vinnustað kosta á árs basis?
 - Væri hægt að setja meiri pening í forvarnir og lækka þennan kostnað?

Er þetta eitthvað nýtt?

Has this connection always been there, or has there been an evolution in workplace culture that got us to this point?

I think the connection as just described has always been there, because the physiology and etiology of disease have not really changed. But I would say that with all the evidence I've encountered — and it's not perfect evidence — I've seen nothing inconsistent with the statement that the workplace has generally gotten worse.

- Pfeffer telur ástandið alla vega fara versnandi.
- Tölur Virk eru líka mjöööööög sláandi!



Amerískt?

I look out at the workplace and I see stress, layoffs, longer hours, work-family conflict, enormous amounts of economic insecurity. I see a workplace that has become shockingly inhumane.

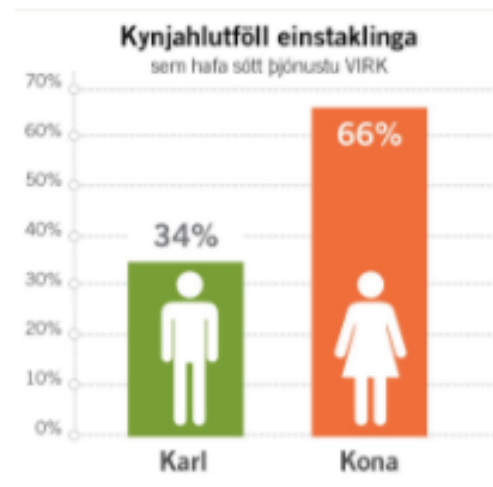
Ég horfi á vinnustaði og sé streitu, uppsagnir, lengri vinnudaga, árekstra vinnu og einkalífs, efnahagsleg óöryggi.

Ég sé vinnustaði sem eru orðnir sláandi ómanneskjulegir

Mannauðurinn er okkar mikilvægasta auðlind!

Er einhver tenging hér?

- #metoo > #karlmennskan
- Meiri hluti forstjóra og æðstu stjórnenda eru karlar
- Karlar eru vanir að vinna langa vinnudaga
- Karllægu gildin hafa verið ráðandi
- Þarf að fórna lífsgæðunum fyrir laun og stöður?
- Kulnun er ekki kvensjúkdómur



Laun fyrir klukkutíma



- Væri gaman að sjá nýja nálgun hjá stéttarfélagunum
 - Þetta snýst ekki bara um að stytta vinnudaginn



„Heim í kvöldmat“-reglan



Harvard
Business
Review

LEADERSHIP

If President Obama Can Get Home for Dinner, Why Can't You?

by Daniel McGinn

MARCH 03, 2014

 SAVE  SHARE  ⁴⁶ COMMENT  **HH** TEXT SIZE  PRINT **\$8.95** BUY COPIES

No matter how challenging a C-suite job may be, it is surely dwarfed by the pressures of the U.S. presidency. No matter how many vacations they take or how much they exercise, presidents seem to visibly age faster than other people; among the White House staff, there's frequent talk of burnout leading to turnover.

„Heim í kvöldmat“-reglan



Inc.

STARTUP

Sheryl Sandberg Leaves Work at 5:30. Why Can't You?

Facebook's COO comes out as a proud believer in leaving the office on time, and creating balance in your life.



By Jessica Stillman *Contributor, Inc.com* [@EntryLevelRebel](#)



Vinnum til að lifa – lifum ekki til að vinna...



HOME SEARCH

The New York Times

EUROPE

France Lets Workers Turn Off, Tune Out and Live Life

By ALISSA J. RUBIN JAN. 2, 2017

PARIS — If the world does not envy the French enough already for their generous vacations, universal health care and fine food and wine, the arrival of 2017 brings this: a newly created “right to disconnect.”

Vinnum til að lifa – lifum ekki til að vinna...



≡ FORTUNE

THE 21ST CENTURY CORPORATION • WORKPLACE

New French Law Bars Work Email After Hours



By DAVID Z. MORRIS | January 1, 2017

A new French law establishing workers' "right to disconnect" [goes into effect today](#). The law requires companies with more than 50 employees to establish hours when staff should not send or answer emails. The goals of the law include making sure employees are fairly paid for work, and preventing burnout by protecting private time.

French legislator Benoit Hamon, [speaking to the BBC](#), described the law as an answer to the travails of employees who "leave the office, but they do not leave their work. They remain attached by a kind of electronic leash—like a dog."

Er þetta smart?



Viðskiptablaðið

ÁSKRIFT

INNLENT 6. september 2012 18:56

Björn þorir ekki að reikna út vinnustundirnar

Jón Aðalsteinn Bergsvein [jonevb.is](#) [Recommend](#) [Tweet](#)



Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans. © Haraldur Guðjónsson

„Vinnudagarnir eru langir og mikið að gera. Ég þori ekki að reikna út hvað ég vinn marga tíma,“ segir Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans.

Þetta er smart!



Ávinningur #6klst vinnudags

Minni vinna og allir vinna

Niðurstöður úr tveggja ára
tilraunaverkefni Hugsmiðjunnar.



Fyrir tveimur árum var vinnudagur starfsfólks
Hugsmiðjunnar styttrur í 6 stundir án
launskerðingar. Ein einföld breyting en áhrifin voru
meiri en nokkur gat ímyndað sér.

23%

Meiri framleiðni

44%

Færri veikindadagar

100%

Ánægja starfsmanna

<https://www.hugsmidjan.is/6klst>



Forstjórar, sýnið kjark, verið fyrirmyndir!

- Þorið að breyta
- Þorið að breyta aftur
- Þorið að viðurkenna ef eitthvað virkar ekki
- ... og þá er bara finna nýjar leiðir

"I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear."

-Nelson Mandela





“I want to wake people up. This is a serious issue that has serious consequences for corporate performance and for people’s well-being.”

— Jeffrey Pfeffer

Mig langar að vekja fólk upp. Þetta er alvarlegt mál sem hefur alvarlegar afleiðingar, fyrir árangur vinnustaða og fyrir velferð fólks.

Stjórnun

- Hættum að lesa skýrslur - förum að breyta
- Hættum að stinga hausnum í sandinn
- Hættum að vera endlaust „dugleg“
- Hugsum til forvarna, ekki fleiri plástra
- Þorum að velja lífsgæði
- Þorum að bregðast við staðreyndum, prófa nýjar aðferðir og fara nýjar leiðir



Hættum
að bíða
eftir

EINHVERNDAGINN

Það er ekki
eftir neinu
að bíða