



Líðan þín í vinnunni á óvissutímum
Samstaða á vinnustað
Hádegisfróðleikur SFR og St.Rv.

Rannsóknastofa í vinnuvernd
Ingibjörg Lilja Ómarsdóttir

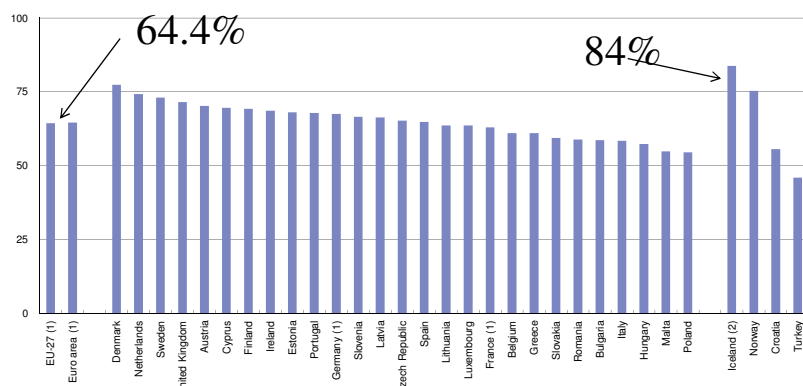
Yfirferðin

- Vinnan í lífi Íslendinga
- Atvinnumissir
- Þeir sem hafa vinnu
- Óvissan - Reiðin
- Betri líðan – hvað er til ráða?
- Framtíðin

Vinnan í lífi Íslendinga

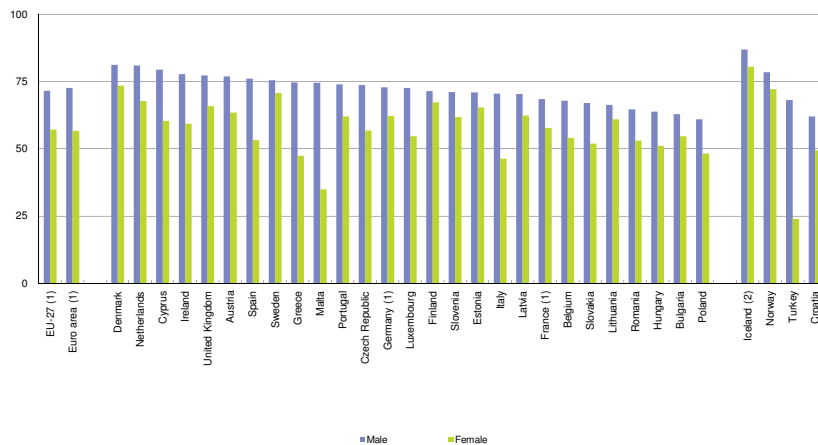
- Þú ert það sem þú gerir
- Vinnusöm og dugleg
- Vinnan hefur bæði áhrif á sjálfsmynd okkar og líðan

Atvinnuþátttaka í Evrópu

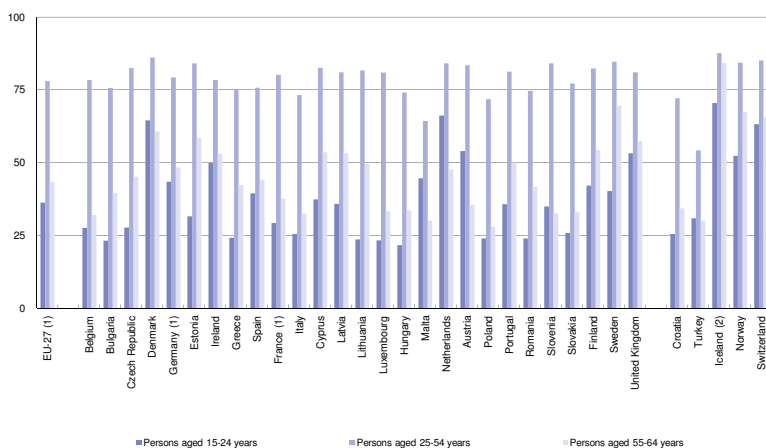


Atvinnuþátttaka í Evrópu. Heimild: Eurostat

Atvinnuþátttaka í Evrópu eftir kyni



Atvinnuþátttaka í Evrópu eftir aldri



Atvinnumissir

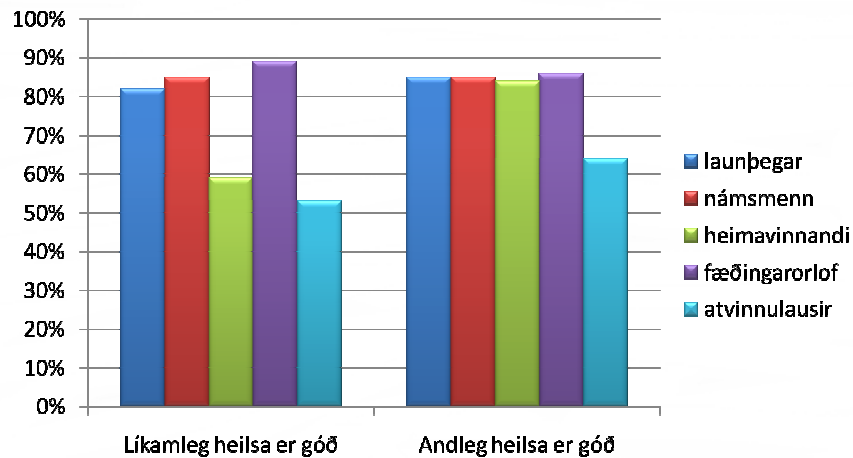


Atburðir í lífi fólks – stigatafla (Social Readjustment Rating Scale)

1.	Dauðsfall maka	100
2.	Skilnaður	73
3.	Sambúðarslit	65
4.	Afplánun í fangelsi	63
5.	Dauðsfall náins fjölskyldumeðlims	63
6.	Alvarleg meiðsl eða veikindi	53
7.	Hjónaband	50
8.	Uppsögn	47
9.	Starfslok sökum aldurs	45
10.	Meðganga	40

Hvernig metur þú heilsu þína?

Lýðheilsustöð og fl. 2007



Þeir sem hafa vinnu

- Feginleiki
- Samviskubít
- Óöryggi

Áhættuþættir á vinnustöðum

- Skortur á upplýsingaflæði
- Skortur á skipulagi og heildarhugsun
- Samskiptavandamál
- Starfsandinn versnar
- Ófullnægjandi stuðningur
- Meiri kröfur og aukið álag
- Starfsánægjan minnkar
- Aukin vinnutengd vanlíðan og streita
- Fjarvistir aukast
- Tryggð dvínar

Óvissan og reiðin



- Áfallið
- Afneitunin
- Reiðin
- Depurðarskeiðið
- Viðurkenning

Óvissan og reiðin – hvað getum við gert?



- Einblína á deiluna sjálfa - ekki persónuna
- Finna reiðinni farveg
- Hlífum börnum og þeim sem minna mega sín
- Óvissan heldur áfram

Betri líðan – hvað get ég gert?



- Markvissar og ábyrgar upplýsingar
- Stuðningur og aðstoð
- Jafnvægi milli krafna og aðstæðna til að mæta þeim
- Sjálfræði í starfi
- Huga að samspili fjölskyldu og vinnu
- Huga að vinnu- og hvíldartíma
- Leita til stéttarfélags varðandi upplýsingar

Betri líðan – hvað get ég gert?



- Tillitsemi og gagnkvæm virðing – hver og einn bregst við áföllum á sinn hátt
- Andlegur stuðningur
- Virk hlustun
- Nýta þá krafta og þekkingu sem er til staðar í fyrirtækinu
- Hollt mataræði
- Hreyfing
- Frístundir – tónlist
- Húmor

Vinnuvernd



- Vinnuvernd er lögbundið starf ætlað að tryggja starfsmönnum

heilsusamlegt starfsumhverfi,
góðan aðbúnað og öryggi

Framtíðin



Ný gildi á vinnumarkaðnum?

Ný gildi í lífinu?

Farsæld í stað hagsældar?



Takk fyrir