





Forsíðumynd

Fyrirsæta: Alda Áslaug Unnardóttir
Ljósmynd: Eddi

VR

Húsi verslunarinnar
Kringlunni 7,
103 Reykjavík
Sími 510 1700
vr@vr.is
www.vr.is

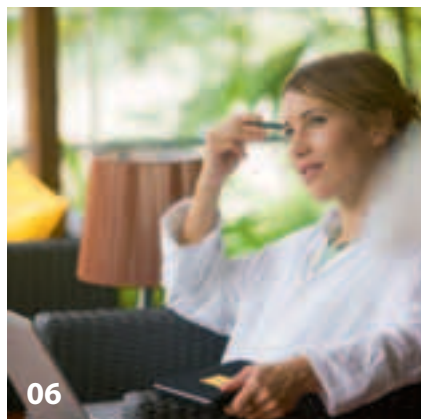
Ábyrgðarmaður: Kristinn Örn
Jóhannesson, formaður

Ritstjóri: Anna Björg Siggeirsdóttir
Umbrot og útlit: Tómas Bolli Halpórsson
Ljósmyndir: Eddi, Erling, o.fl.
Prentun: Oddi.
Upplag: 28.000

Stjórn VR

Kristinn Örn Jóhannesson formaður,
Ásta Rut Jónasdóttir varaformaður,
Jóhanna S. Rúnarsdóttir ritari.
Bergur Þór Steingrímsson,
Birgir Már Guðmundsson,
Bjarki Steingrímsson,
Guðrún Helga Tómasdóttir,
Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir,
Hildur Mósesdóttir,
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir,
Jón Magnússon,
Óskar Kristjánsson,
Ragnar Þór Ingólfsson,
Sigurður Sigfússon,
Sigríður Stefánsdóttir

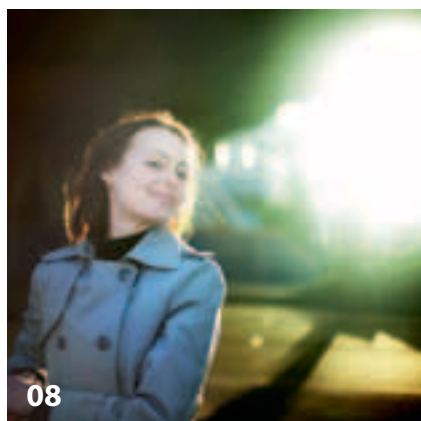
Varamenn: Benedikt Vilhjálmsson,
og Bjarni Þór Sigurðsson



06



17



08

Félagsmál

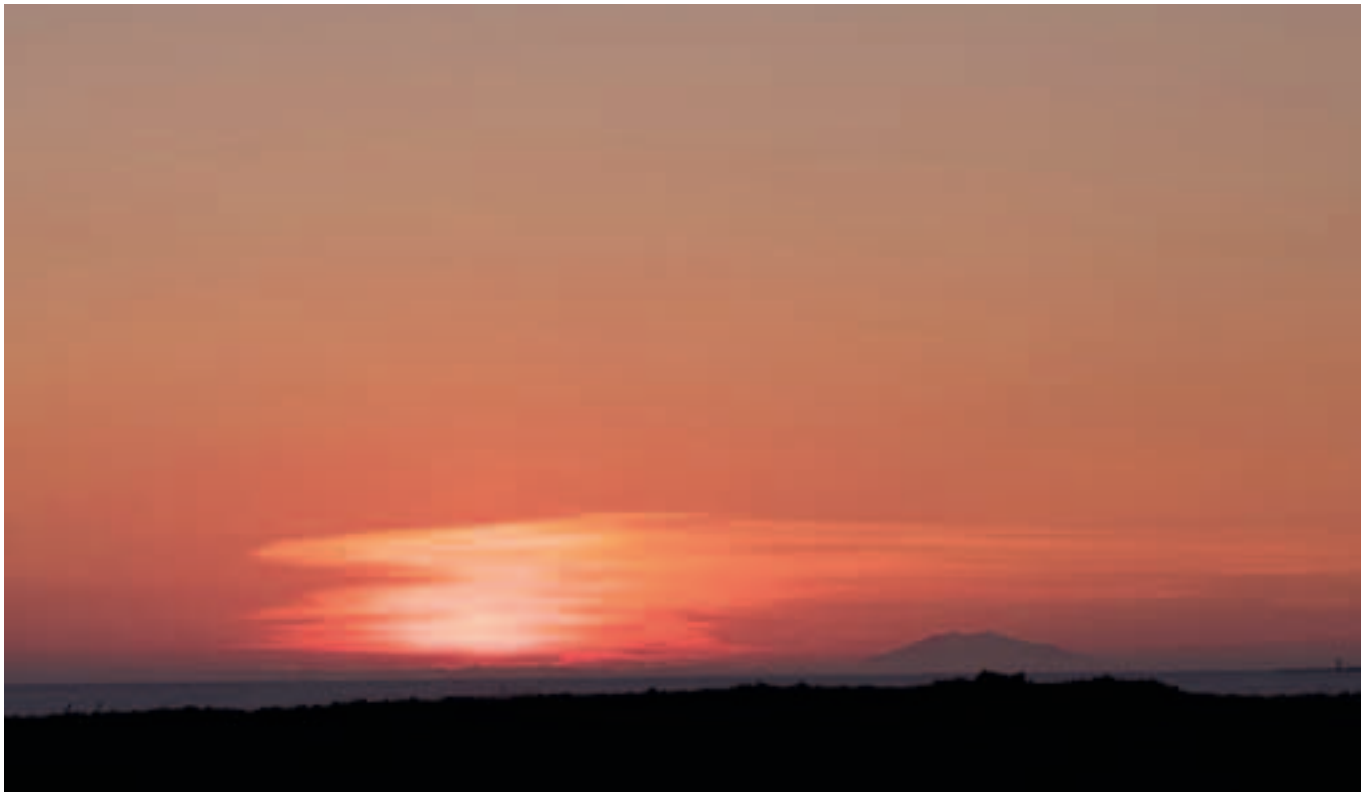
- 04 Ertu orðin/n 25 ára
- 04 Kröfugerð í mótun
- 04 Afsláttur í ferðalagið
- 05 Nýttu fræðslustyrkina
- 05 Styrkir til tekjulægri félagsmanna
- 06 Atvinnuleitendur
- 10 Trúnaðarmannanámskeið
- 26 Orlofsíbúð í Sóltúni og hótalgisting
- 27 Orlofshús í vetur
- 35 Hádegisfyrirlestrar

Viðtöl og greinar

- 08 Íslenskir vinnustaðir eru jákvæðir
- 28 Af skáldum og fjöllum í Borgarfirði
- 30 Innlit til félagsmanna
- 32 Vinnugleðin – er hún í farteskinu?
- 34 Krossgáta

Launakönnun 2010

- 12 Laun hækka um 5% á milli ára
- 13 Niðurstöður
- 14 Hver eru launin 2010?
- 16 Samanburður á milli ára
- 17 Hvar er jafnréttið?
- 18 Launamunur kynjanna óbreyttur
- 20 Meira jafnrétti á vinnustaðnum
- 21 Hafa barneignir áhrif á framann?
- 22 Hver eldar á þínu heimili?
- 24 Aðrar niðurstöður



Sólarlag yfir Snæfellsjökli

LEIÐARI

Kjarasamningar og samfélagsleg ábyrgð

Þegar þetta er skrifað er undirbúningur fyrir komandi samningaviðræður í gangi og úrvinnsla eftir nýafstaðið Kjarabing VR komin vel á veg. Ljóst er að komandi samningaviðræður munu eiga sér stað við einstaklega erfiðar kringumstæður enda erum við fyrsta og eina þjóðin sem þarf í senn að glíma við djúpstæða gengis- og efnahagskreppu og afleiðingar fullkomins bankahruns. Stærstu viðskiptabankarnir féllu og drógu með sér sjálfan Seðlabankann í fallinu. Gengishrun krónunnar hefur vissulega skapað jákvæðar aðstæður fyrir sumar atvinnugreinar og fyrirtæki í útflutningsgreinum en að sama skapi gert aðstæður innflutningsfyrirtækja erfiðari. Fallið gengi, lægra atvinnustig og hækkun lána hafa haft mikil áhrif á ráðstöfunartekjur heimilanna en kaupmáttur þeirra hefur almennt fallið um 20-25%, nema fyrir allra lægstu tekjuhópana.

Mikið mun reyna á stjórnvöld við að skapa skilyrði fyrir endurheimt fyrri lífskjara og kaupmáttar. Það gerist einungis með marvissri atvinnuuppbyggingu sem leggi stóðir undir viðvarandi hagvöxt byggðan á fjölbreyttu atvinnulífi. Núverandi efnahagsumgjörð lágs gengis, gjalddeyrishafta og hárra vaxta styður vissulega þjóðhagsleg markmið um jákvæðan viðskiptajöfnuð við útlönd en festir okkur í einhæfu atvinnulífi byggðu á láglaukastefnu í alþjóðlegum samanburði. Við slíkt verður ekki unað til lengdar.

Það hlýtur því að vera samfélagsleg ábyrgð aðila vinnumarkaðsins að vinna saman að áætlun eða vegvísi inn í framtíðina sem byggir á jafnvægi á milli atvinnugreina og fjölbreyttu atvinnulífi. Að gera markvissa og marktæka áætlun um uppbyggingu atvinnulífsins og stöðugan hagvöx. Hagvöxt sem leggi grundvöll að endurheimt fyrri kaupmáttar og háu atvinnustigi.

Sjálfur treysti ég aðilum vinnumarkaðsins til að leysa þetta verkefni af hendi. Hinsvegar er það til lítils gagns ef stjórnámálamenn landsins koma ekki að því starfi af fullri alvöru og ábyrgð. Launþegar landsins eiga rétt á því að stjórnámálamenn allra flokka láti af því að slá pólitískar keilur í tíma og ótíma. Nú er sá tími kominn að þeir sýni af sér þá samfélagslegu ábyrgð sem við eigum rétt á.

Gerist það – þá vinna allir.

KÖJ

Ertu orðin/n 25 ára?

Hefur þú unnið í verslun í a.m.k. fimm ár? Þá gæti raunfærnimat í verslunarfagnámi verið eitthvað fyrir þig.

Í haust býður Mímir – símenntun og Viska í Vestmannaeyjum upp á raunfærnimat í verslunarfagnámi. Þátttakendur þurfa að hafa náð 25 ára aldri og hafa starfað í verslun í a.m.k. fimm ár. Bæði atvinnuleitendur og fólk í starfi getur tekið þátt í raunfærnimatinu sem er þátttakendum að kostnaðarlausu. Að mati loknu verður þátttakendum sem þess þurfa boðið að taka þá áfanga sem upp á vantar til að ljúka verslunarfagnáminu.

Verslunarfagnám er starfstengt nám sem er ætlað að auka verslunarfærni og efla almenna og persónulega færni þátttakenda til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í nútímaverslun. Námið er á framhaldsskólastigi og er 51 eining.

Skráning og nánari upplýsingar veita náms- og starfsráðgjafar. Mímir-símenntun, sími 580 1800, www.mimir.is Viska Vestmannaeyjum, sími 481 1950, www.viska.eyjar.is

Kröfugerð í mótun

Fjöldi félagsmanna VR hefur tekið þátt í að móta stefnu félagsins fyrir komandi kjarasamninga á vel heppnuðum fundum og kjarabingi á síðustu dögum. Kjarasamningar eru lausir í lok nóvember eins og kunnugt er og það er VR mikilvægt að félagsmenn komi að því að móta kröfugerðina fyrir komandi viðræður.

Kjarabingur var haldið í Reykjavík á laugardaginn þar sem bæði félagsmenn og fulltrúar stjórnar, trúnaðarráðs og starfsfólks ræddu áherslur í komandi viðræðum. Farið var yfir stöðuna og horfur í efnahagsmálum og horft fram á veginn í umræðum og hópavinnu. Fyrirkomulag þingsins var í takt við það sem notað var við stefnumótun félagsins í haust og gaf mjög góða raun. Þá voru fundir haldnir bæði á Egilsstöðum og í Vestmannaeyjum í síðustu viku þar sem áherslurnar voru ræddar. Niðurstöðurnar eru mikilvægt innlegg í frekari vinnu við mótun kröfugerðarinnar.

VR leggur áherslu á að skapa félagsmönnum tækifæri til að koma sínum sjónarmiðum að í þessari vinnu. Kjarabingur og kjarafundirnir í síðustu viku voru liður í því en auk þess er fyrirhugað að efna til viðhorfskönnunar meðal félagsmanna fljótlega. Það er von okkar að félagsmenn noti tækifærið, svari könnuninni og leggi sitt af mörkum við að móta kröfugerðina.

Við viljum færa þeim sem sátu fundi og kjarabing síðustu daga okkar bestu þakkir fyrir þeirra góðu vinnu og áhuga.



Afsláttur í ferðalagið

VR býður fullgildum félagsmönnum afslátt í flug og pakkaferðir Icelandair og Iceland Express. Hjá Icelandair er afslátturinn kr. 8.000 en kr. 10.000 hjá Iceland Express. Afslátturinn er í formi orlofsmiða sem hægt er að nálgast hjá VR. Orlofsmiðinn kostar kr. 20.000 hjá Iceland Express og kr. 22.000 hjá Icelandair og jafngilda þeir kr. 30.000 greiðslu upp í ferð á vegum flugfélaganna.

Hvar er hægt að kaupa orlofsmiða?

Orlofsmiðarnir eru seldir á skrifstofu VR í Reykjavík og er hægt að koma á skrifstofuna í Kringlunni 7 á opnunartíma kl. 8:30 – 16:30. Miðarnir eru EKKI seldir á heimasíðu VR. Félagsmenn utan höfuðborgarsvæðisins, vinsamlega hafið samband við Þjónustuver VR í síma 510 1700. Greiða verður fyrir orlofsmiðann um leið og hann er keyptur.

Gildistími

Afslátturinn gildir til kaupa á ferðum í u.þ.b. tvö ár. Miðinn gildir ekki fyrir flug eða ferðir sem þegar hafa verið keyptar hjá flugfélögunum. Hver félagsmaður getur keypt tvo orlofsmiða á hverju 12 mánaða tímabili.

Hvað svo?

Til að nota afsláttinn, þarf að bóka ferð á heimasíðu flugfélaganna. Á orlofsmiðanum kemur fram veflykill sem þarf að slá inn í bókunina til að fá afsláttinn. Veflykillinn er sleginn inn í lok bókunarferilsins og dregst þá afslátturinn frá. Heildarverð með afslætti kemur þá fram. Athugið að orlofsmiðann er ekki hægt að nota til greiðslu á sköttum og gjöldum flugfargjalds hjá Icelandair.

VR varasjóður

Til að nota inneign í VR varasjóði til að greiða fyrir miðann þarf að ganga frá greiðslu orlofsmiðans fyrst og skila svo inn umsókn og kvittun til VR.



Styrkir til tekjulægri félagsmanna

Stjórn VR hefur samþykkt styrkveitingar úr Sjúkrasjóði VR til tekjulágra félagsmanna umfram almenna styrki sjóðsins. Þessir styrkir ná m.a. til tannlækninga, sjúkraþjálfunar og sálfræðikostnaðar. Með þessu vill VR koma til móts við tekjulága félagsmenn sem þurfa á því að halda.

Um er að ræða sérstaka styrki fyrir félagsmenn sem hafa 24 þúsund krónur í heildartekjur á mánuði eða minna fyrir fullt starf. Til að fá styrk þarf viðkomandi að hafa verið fullgildur félagsmaður VR síðustu tólf mánuði fyrir dagsetningu umsóknar. Skilyrði fyrir greiðslu þessara styrkja er að félagsmaður leggi m.a. fram staðfestingu frá Ríkisskattstjóra um greidda staðgreiðslu síðustu 24 mánuði og launaseðil.

Styrkirnir eru eftirfarandi:

- A. Gleraugnastyrkur kr. 25.000 á 24 mánaða fresti
- B. Sjúkraþjálfun kr. 1500 í 25 skipti
- C. Sálfræðikostnaður kr. 4000 í 15 skipti
- D. Heyrnartæki kr. 100.000 á 36 mánaða fresti
- E. Tannviðgerð kr. 100.000 á ári en að hámarki 50% kostnaðar

Kvittanir þurfa að fylgja með umsókn og mega ekki vera eldri en frá 1. janúar 2010.

Nánari upplýsingar um styrkina og hvernig nálgast má umsóknareyðublað veita sérfræðingar Sjúkrasjóðs VR í síma 510 1700.

Nýttu fræðslustyrkina

Menntun verður æ nauðsynlegri í því umhverfi sem við búum nú við og fyrir þá sem eru að leita sér að vinnu er kjörið að nota tímann til að bæta við sig þekkingu með því að drífa sig í skóla eða á námskeið meðan beðið er eftir að rétta starfið reki á fjörurnar. En nám er oft dýrt og ef til vill ekki mikið afgangsjá hjá fólki til að fara í nám.

Þá kemur aðild að VR sér vel því félagsmenn VR geta sótt um starfsmenntastyrk til Starfsmenntasjóðs verslunar- og skrifstofufólks og Starfsmenntasjóðs verslunarinnar. Styrkirnir nema allt að helmingi námskeiðsgjalda en upphæð styrksins fer þó eftir stigaeign hvers og eins. Sjóðurinn er tekjutengdur og félagsmaður getur unnið sér inn viðbótarstig eða brot úr stigi í hlutfalli við upphæð iðgjalds. Starfsmaður sem er með laun á bilinu kr. 75.000-180.000 vinnur sér inn eitt stig fyrir hvern mánuð sem greitt hefur verið iðgjald í sjóðinn og er það að jafnvirði 1000 króna styrks. Þú getur séð stigaeign þína á Mínum síðum á www.vr.is

Dæmi: Ef greitt hefur verið iðgjald í sjóðinn síðustu 3 ár, á starfsmaðurinn inni 36 stig sem er að jafnvirði styrks að upphæð kr. 36.000. Starfsmenn sem eru með lægri laun en kr. 75.000 fá stig í hlutfalli við laun.

Dæmi: Félagsmaður sem er með kr. 60.000 laun ($60.000 : 75.000 = 0,8$). Það samsvarar 800 kr. styrk á mánuði. Þeir sem eru með hærri tekjur en kr. 180.000 á mánuði fá hlutfallslega fleiri stig.

Dæmi: Ef starfsmaður hefur kr. 225.000 í tekjur á mánuði fær viðkomandi 1,25 stig á mánuði ($225.000 : 180.000 = 1,25$). Það samsvarar 1.250 króna styrk á mánuði eða kr. 15.000 á ári.

Undantekning frá meginreglu sjóðsins er að veittur er 75% styrkur vegna náms, sem kennt er skv. námskrám Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins, sem metið er til styttingar á námi í framhaldsskóla. Þeir félagsmenn, sem hafa annað tungumál en íslensku að móðurmáli, geta fengið styrk allt að 75% af kostnaði sem þeir bera við íslenskunám fyrir útlendinga.

Tómstundastyrkur er að hámarki kr. 30.000 á ári, en þó aldrei hærri upphæð en sem nemur helmingi af námskeiðsgjaldi (styrkur fer eftir stigaeign).

Styrkirnir eru greiddir út vikulega. Skila þarf inn staðfestingu frá skóla á greiðslu eða greiðsluseðil ásamt greiðslukvittun og fylla út umsóknareyðublað sem hægt er að sækja á www.vr.is. Greiðslukvittun má aldrei vera eldri en ársögmul. Réttindi í sjóðnum myndast eftir að greitt hefur verið í einn mánuð til sjóðsins.

Skólafræðslan

Með skólabyrjun fylgir annríki hjá starfsmönnum VR en mörg undanfarin ár hefur félagið heimsótt flesta grunnskóla höfuðborgarsvæðisins með kynningarefni um réttindi og skyldur á vinnumarkaði. Framhaldsskólum sem óska eftir sambærilegum fyrirlestrum hefur einnig farið ört fjölgandi og hefur VR látið útbúa kynningarefni fyrir báða aldurshópa. Efníð er m.a. unnið af borgarstjóranum sjálfum, Jóni Gnarr, og hefur vakið mikinn áhuga og athygli og spurnið af sér miklar umræður hjá krökkunum um málefnið. Auk skólanna hafa skjólstaðingar velferðarsviðs Reykjavíkurborgar notið góðs af þessum fyrirlestrum VR starfsmanna. Grunnskólafræðslan hefur unnið sér fastan sess sem mikilvægur þáttur í starfsemi VR.

ATVINNULEITENDUR

Nýttu tímann og sæktu þér fræðslu

VR, í samstarfi við fjölmarga aðila býður félagsmönnum sem hafa misst vinnuna, og fá greiddar atvinnuleysisbætur frá Vinnumálastofnun, fjölbreytta valkosti. ÖLL námskeiðin eru atvinnulausum félagsmönnum VR að kostnaðarlausu.

Samskiptafærni með Sirrý

Námskeið með hinni einu sönnu Sirrý hefst í október.

Fjármálaráðgjöf

Úr skuldum í jafnvægi - hverjar eru leiðirnar? Ráðgjöf fyrir þig!

Toppsölufólk

Nútíma sölutækni sem tryggir hámarksárangur - námskeið í september.

Mímír símenntun hjálpar þér

Nám eftir hlé, ferilskráin og færnismappan, náms- og starfsráðgjöf .

Mímír - Grunnmenntaskólinn

Hlutverkasetur

Leiklist, teikninámskeið, karlahópur, slökun og margt fleira.

Bóthildur án endurgjalds

Notendavænt bókhaldskerfi fyrir þá sem vilja öðlast betri yfirsýn.

Facebook kennsla – notkun Facebók við atvinnuleitina.

Reykbindindisnámskeið – Námskeið hefst í septeber.

Reiðtúrar með Íshestum – fyrir byrjendur og lengra komna.

Líkamsrækt á góðu verði – ræktum bæði líkama og sál.

Nánari upplýsingar um námskeiðin og skráningu á þau er að finna á www.vr.is Athugið: Námskeiðin eru aðeins fyrir fullgilda félagsmenn VR.

Rétt er að benda á að atvinnulausir í Reykjavík og fólk sem nýtur fjárhagsaðstoðar hjá Reykjavíkurborg fær frían aðgang að sundstöðum borgarinnar og frí notendakort í Borgarbókasafni Reykjavíkur og útibúum þess til ársloka 2010. Athugið að Reykjavíkurborg annast afgreiðslu á bókasafns- og sundkortum. Við viljum líka benda á upplýsingar á heimasíðu Rauðakrosshússins um frístundir og námskeið sem kosta lítið eða ekki neitt.





ATVINNULEITENDUR

Nýttu þér Facebook

VR býður atvinnuleitendum upp á námskeið í notkun Facebook í atvinnuleit:

1. Nota Facebook, en vil nýta mér verkfærið.
2. Nota Facebook, en þarf aðstoð til að nýta mér verkfærið sem best.
3. Á fartölvu og langar að nýta Facebook til að auka mína atvinnumöguleika.

Námskeiðið sem er samtals 12 kennslustundir verður haldið dagana:

Þriðjudagur 28. sept. kl. 13:00 – 15.45

Miðvikudagur 29. sept. kl. 13 – 15.45

Miðvikudagur 6. okt. kl. 13 – 15.45

Miðvikudagur 27. okt. kl. 13 – 15.45

Leiðbeinandi er *Sveinbjörn Fjölfnir Pétursson* atvinnuleitandi.

Skráning á netfangið: facebooknamskeid@gmail.com, Fullt nafn, netfang, félagsaðild og símanúmer þarf að fylgja með.

Facebook hjálpar við atvinnuleitina:

Þetta er öflugt tæki til að stækka og viðhalda sínu tengslaneti.

Það auðveldar fólki að fylgjast með og koma sér á framfæri.

Það heldur fólki virku.

Rýfur félagslega einangrun og hvetur mann til að fara út á meðal fólks.

Hjálpar manni að vera virkur þátttakandi í hópastarfi, samanber Atvinnuleysi nei takk hópinn sem var stofnaður á Facebook og hefur haldið 18 fundi frá hruni.

Frábært tæki til að markaðssetja sjálfan sig og sín áhugamál.

Fyrirtæki fara að gera kröfu um að starfsfólk sitt hafi þekkingu á Facebook.

Frábært tæki sem hver og einn getur notað eins og honum nýtist best.

Eflir samskipti við ættingja og samfélagið í heild.

Íslenskir vinnustaðir eru jákvæðir

Jákvæðni ríkir á íslenskum vinnustöðum og í samskiptum milli samstarfsmanna. Umhyggja fyrir vellíðan annarra er í hávegum höfð innan fyrirtækja, sérstaklega sýnir starfsfólk hvert öðru umhyggju.

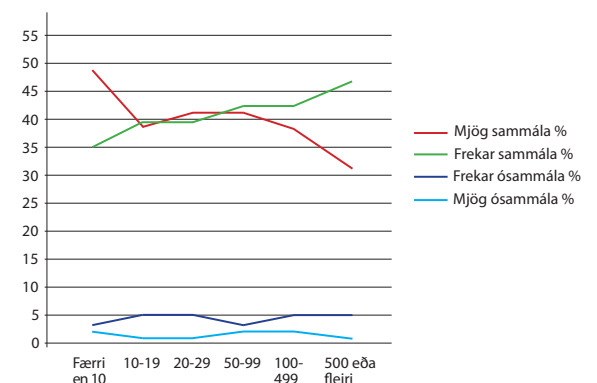
Ástandið á íslenskum vinnumarkaði síðustu misseri á sér ekki hliðstæðu og full ástæða til að staldra við og kanna viðbrögð fyrirtækja. VR ákvað því að leggja nokkrar spurningar fyrir svarendur í launakönnun félagsins 2010 um jákvæðni og umhyggjusemi. Hafa ber í huga að könnunin var gerð í upphafi árs. Niðurstöðurnar eru almennt góðar, fyrirtæki eða stjórnendur þeirra öllu heldur bera umhyggju fyrir starfsfólki sínu og starfsfólkið sjálft hugar vel að vellíðan samstarfsmanna sinna. Í könnuninni þurftu svarendur að taka afstöðu til nokkurra staðhæfinga og er fjallað um þær hér að neðan.

Jákvæðnin

80% svarenda sögðust vera sammála því að jákvæðni ríkti almennt á vinnustað þeirra og 84% voru sammála því að jákvæðni ríkti í samskiptum starfsmanna. Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar nánar sést að meiri jákvæðni virðist ríkja á minni vinnustöðum en þeim stærri. Jákvætt viðhorf virðist haldast í hendur við meiri

menntun, háskólamenntaðir voru almennt jákvæðari en þeir sem ekki hafa háskólapróf. Og aldurinn kemur einnig við sögu, fimmtíu ára og eldri voru frekar sammála því að jákvæðni ríkti á vinnustaðnum en þeir sem yngri eru.

Jákvæðni er almennt ríkjandi á mínum vinnustað

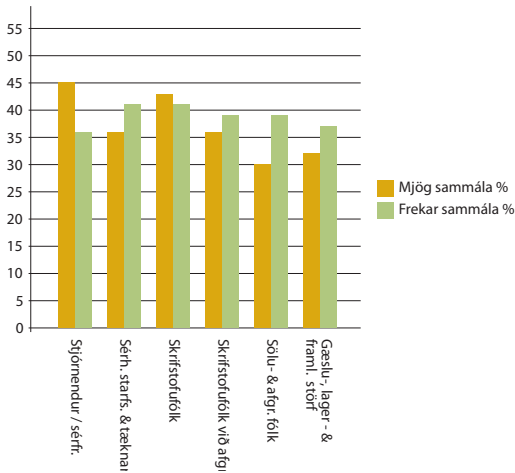


Umhyggjan

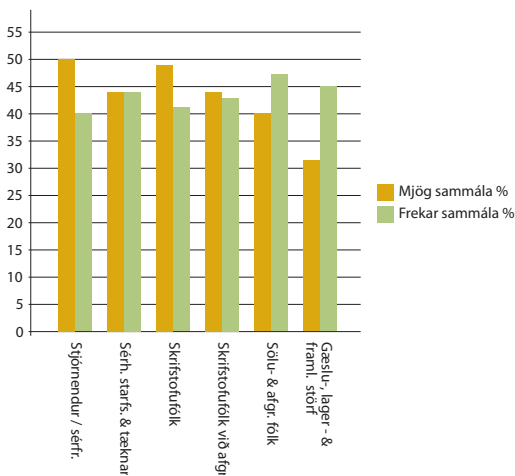
Það er stutt í náungakærleikann á íslenskum vinnustöðum, 88% svarenda í könnun VR segja að starfsfólk á vinnustaðnum beri umhyggju hvert fyrir öðru og innan við 3% sögðu svo ekki vera. Nokkuð færri, eða 77%, voru sammála því að fyrirtækið bæri

umhyggju fyrir starfsfólki sínu á meðan 7% sögðust ósammála. Hér má sjá sömu þróun og þegar spurt var um jákvæðnina, starfsmenn á smærri vinnustöðum telja frekar að borin sé umhyggju fyrir þeim og samstarfsmönnum þeirra í vinnunni en starfsmenn á stærri vinnustöðum. Þá má sjá nokkurn mun þegar niðurstöðurnar eru greindar eftir starfsheiti, sem vekur óneitanlega athygli. Þetta á við bæði þegar spurt er hvort fyrirtækið beri umhyggju fyrir starfsmönnum sínum og hvort starfsfólk beri umhyggju hvert fyrir öðru, sjá að neðan.

Fyrirtækið sem ég vinn hjá ber umhyggju fyrir starfsfólki sínu



Samstarfsfólk mitt ber umhyggju hvert fyrir öðru



Hlutverk stjórnenda

Í könnuninni var einnig leitast við að meta afstöðu starfsmanna til þess hversu hughreystandi stjórnendur

fyrirtækisins eru á þeim tímum sem nú ríkja á vinnu-markaði. Svarendur voru beðnir um að segja til um hversu sammála eða ósammála þeir væru þessari staðhæfingu: Á erfiðum tímum eru stjórnendur hughreystandi og hvetjandi. Alls sögðust 68% vera mjög eða frekar sammála þessari staðhæfingu en 11,5% voru henni ósammála sem er mun meira en í spurningum sem sneru að jákvæðni eða umhyggju, eins og sjá má hér að framan. Fimmtungur eða 20% sögðust hvorki vera sammála né ósammála.

Niðurstöðurnar sýna afgerandi mun eftir aldri og starfsaldri, t.d. eru 64% svarenda yngri en 25 ára sammála þessari staðhæfingu og 17% eru henni ósammála. Í elsta hópnum eru þessar tölur allt aðrar, 72% eru sammála því að stjórnendur fyrirtækisins séu hvetjandi og hughreystandi en 8% eru ósammála.



Trúnaðarmannanámsskeið haust 2010

Verkefni og staða trúnaðarmanna

Leiðbeinendur: Kristinn Örn Jóhannesson, formaður VR,
Elías G. Magnússon, Elísabet Magnúsdóttir og Laufey Eydal

8. september, 20. október, 24. nóvember, kl. 8:30-10:30.

Námskeiðið er fyrir nýja trúnaðarmenn - Á námskeiðinu verður farið yfir það helsta sem máli skiptir í trúnaðarmannastarfinu og starfssemi VR kynnt fyrir trúnaðarmönnum.

Framsækni – Að tjá sig af öryggi

Leiðbeinandi: Sigríður Arnardóttir fjölmiðlakona

16. september, kl. 12:30-16:30

Tilvalið fyrir þá sem þurfa starfs síns vegna að koma fram og halda ræður eða kynningar. Fyrirtæki í dag gera þær kröfur til stjórnenda og millistjórnenda að þeir geti komið fram og haldið ræður og kynningar fyrir hönd fyrirtækisins. Aldrei fyrr hefur fólk þurft að markaðssetja sig eða starf sitt í jafn ríku mæli. Í launaviðtölum og starfsúmsóknum er mikilvægt að koma fram af öryggi. Það þarf að þjálfva örugga framkomu eins og vöðvana og því er nauðsynlegt að halda sér við og bæta sig.

Á námskeiðinu er rætt um:

- *Undirbúning kynningar/ræðu
- *Að takast á við sviðsskrekki og neikvæða strauma
- *Tækni við góða kynningu/ræðu
- *Hvað virkar og hvað virkar ekki í ræðupúlti?
- *Finndu þinn persónulega stíl og útgeislun.

Einnig er rætt um að kynna sig af öryggi og gefa af sér jákvæða mynd.

Kjaramál

Leiðbeinendur: Starfsmenn kjarasviðs VR

29. september, kl. 8:30-12:00

Starfsmenn kjarasviðs VR fara yfir kjarasamninga VR

Sjóðir og þjónusta VR

Starfsmenn þjónustusviðs VR og Lífeyrisjóðs verzlunarmanna

6. október, kl. 8:30-12:00

Þjónusta VR er víðtæk og á þessu námskeiði verður farið yfir þjónustuliði eins og Varasjóð VR, Sjúkrasjóð, Orlofsjóð, Starfsmenntasjóð verzlunarmanna og Lífeyrisjóð verzlunarmanna.

Að takast á við erfiða einstaklinga

Leiðbeinandi: Eyþór Eðvarðsson, ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun

10. nóvember, kl. 8:30-12:30

Erfiðir einstaklingar kosta okkur hin, sem eru ekki erfið, mikla orku og tíma. Við ergjum okkur á hegðun þeirra og upplifum okkur hjálparvana því það er erfitt að taka á þeim. En það er einmitt ergelsið sem fær okkur til að grípa til aðgerða. Mikilvægt er að átta sig á því að við höfum alltaf val þegar við lendum í erfiðum einstaklingum. Auðveldast til skamms tíma er að gera ekki neitt og láta þá vaða yfir okkur á skítugum skónum. Við getum líka forðast þá og reynt að halda samskiptum okkar við þá í lágmarki. Eða við getum tekið slaginn og neitað að sætta okkur við hegðun þeirra.

Á námskeiðinu er farið yfir helstu atriðin sem varða samskipti við erfiða einstaklinga eins og nöldraran, vitringinn, einræðisherrann, hinn þögla, leynimorðingjann og skoðanaleysingjann. Skoðað er hvað þessir einstaklingar gera og hvað við getum gert til að hafa áhrif á hegðun þeirra til betri vegar. Þátttakendur fá þjálfun í að takast á við nokkra af þessum erfiðu einstaklingum.

Námskeiðið hentar öllum þeim sem segja: Hingað og ekki lengra!

Meðal þess sem tekið er fyrir á námskeiðinu:

- Erfiðar týpur
- Hegðunareinkenni erfiðra einstaklinga
- Leiðir til að takast á við þá
- Ótti

Ávinningur:

- Meiri innsýn í hegðun erfiðra einstaklinga
- Aukin hæfni í að takast á við erfiða einstaklinga
- Aukin samstarfshæfni
- Betra líf

Kennsluáðferðir:

- Fyrirlestur
- Umræður
- Æfingar
- Virk þátttaka

Námskeiðið er 4 klst. að lengd.

Leiðbeinandi:

Eyþór Eðvarðsson, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun ehf

Skráning á námskeiðin er á „Mínum síðum“ á www.vr.is en einnig er hægt að hringja í þjónustuver VR í síma 510-1700 og skrá sig. Námskeiðin eru haldin í fundarsal VR í Kringlunni 7. Trúnaðarmenn VR á landsbyggðinni geta notast við fjarfundarbúnað á svæðisskrifstofum. Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á www.vr.is

Launakönnun 2010

Laun félagsmanna VR hækkuðu um 5% á milli janúar 2009 og janúar 2010, samkvæmt niðurstöðum launakönnunar VR. Þegar tekið hefur verið tillit til launahækkana samkvæmt kjarasamningum á tímabilinu var hækkun heildarlauna hins vegar rúmlega 1% og hækkun grunnlauna tæplega 2%. Það dregur úr mun á milli hæstu og lægstu launa, fjarvinnan er að aukast aftur, vinnutíminn hefur ekkert breyst og mikill meirihluti félagsmanna er ánægður með lífið.

Í launakönnuninni í ár var áhersla lögð á jafnrétti kynjanna, bæði innan og utan veggja vinnustaðarins. Kynbundinn launamunur er óbreyttur milli ára, 10,1%, en á síðustu árum hefur verulega dregið úr honum. Niðurstöður könnunarinnar benda hins vegar til þess að verkaskipting kynjanna á heimilinu sé íhaldssöm, konur sjái oftari um heimilissstörf en karlarnir um bílinn og viðhaldi heimilisins.

Launakönnunin var gerð í febrúar og mars á þessu ári og miðar við laun greidd fyrir janúar. Könnunin var send til tæplega 20 þúsund fullgilda félagsmanna og var svörun 52%. VR hefur staðið fyrir launakönnun meðal félagsmanna sinna í meira en áratug og hefur þátttakan aukist jafnt og þétt.

Á næstu síðum eru birtar helstu niðurstöður könnunarinnar, töflur yfir laun eftir starfsheitum og ítarleg umfjöllun um jafnréttismálin. Á heimasíðu VR, www.vr.is, eru birtar fleiri launatöflur og hægt að fletta upp launum eftir starfsheitum innan atvinnugreina. Þar eru einnig birtar fleiri niðurstöður úr könnuninni sjálfri.

Laun hækka um 5% á milli ára

Heildarlaun félagsmanna VR eru 422 þúsund krónur að meðaltali á mánuði en grunnlaun 395 þúsund, samkvæmt niðurstöðum launakönnunar VR 2010. Heildarlaunin hækkuðu um 4,7% á milli árunna 2009 og 2010 og grunnlaun um 5,3. Á sama tíma voru launahækkunir samkvæmt kjarasamningum 3,5%. Heildarlaun félagsmanna VR hækkuðu því um 1,2% umfram kjarasamninga og grunnlaun um tæplega 2%. Sé litið til þróunar verðlags, en vísitala neysliverðs hækkaði um tæplega 7% milli janúar 2009 og 2010, rýrnaði kaupmáttur heildarlauna félagsmanna VR hins vegar um 2% á tímabilinu.

Launakönnun VR miðar við greidd laun í janúar ár hvert. Ef þróunin tvö ár aftur í tímann er skoðuð, eða frá því fyrir hrun bankakerfisins, má sjá að heildarlaun hækkuðu um 5,8% frá janúar 2008 til janúar 2010 en grunnlaun um 9,4%, sem er í takt við hækkun launavísitölu VR á tímabilinu.¹ Inni í þessum tölum er 3,5% launahækkun og launaþróunartrygging þann 1. febrúar 2008. Verðlag frá janúar 2008 til janúar 2010 hækkaði hins vegar um rúmlega 26% og kaupmáttur heildarlauna félagsmanna VR rýrnaði því um rúm 16% á þessum tveimur árum.

Sveiflukennd launaþróun

Miklar sveiflur hafa verið í launaþróun félagsmanna síðustu tvö ár sem rekja má til þess óvissuástands sem ríkt hefur og ríkir enn á vinnumarkaði. Frá janúar 2008 (fyrir hrun) til janúar 2009 (eftir hrun) hækkuðu heildarlaun samkvæmt launakönnun VR um 1%. Launahækkunin nú, tæplega 5%, er því nokkuð meiri en þó undir meðaltali síðustu sex ára; á tímabilinu 2004 – 2010 hækkuðu heildarlaun um 7,3% á ári að meðaltali. Sé tekið tillit til kjarasamningsbundinna hækkana á tímabilinu (4,4% á ári að meðaltali) hefur launaskrið félagsmanna VR skv. launakönnunum verið nær 3% á ári frá árinu 2004.

Hvar er hækkunin?

Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar eftir starfsheitum má sjá miklar sveiflur (launatölur eftir starfsheitum eru birtar í launatöflu á bls. 14). Mikilvægt er að hafa í huga að hér er um að ræða breytingu á meðallaunum starfshópa án tillits til atvinnugreina en laun geta verið mjög misjöfn eftir greinum. Einnig er brýnt að hafa í huga að á milli 2009 og 2010 voru launahækkunir samkvæmt kjarasamningum 3,5%.

Stjórnendur og sérfræðingar hækkuðu um 5% að meðaltali á milli janúar 2009 og sama mánaðar 2010, deildarstjórar mest eða um 10% í heildarlaunum og 11% í grunnlaunum. Hærri stjórnendur fengu 1% hækkun launa á milli ára. Sérhæft starfsfólk hækkaði um 4% en innan þess hóps er mikil breidd, t.d. hækkuðu innheimtufulltrúar um 6% í heildarlaunum en ferðafræðingar lækkuðu um 3%. Skrifstofufólk fékk 1-2% hækkun launa á milli ára, heildarlaun fyrir umsjón með skrifstofu lækkuðu um 6% á milli ára. Sölu- og afgreiðslufólk hækkaði í heildarlaunum um 2%.

Heildarlaun í matvæla- og drykkjariðnaði hækkuðu um 13% á milli árunna 2009 og 2010 og um 7% í lyfjaðiðnaði. Heildarlaun í samgöngugreinum / flutningaþjónustu hækkuðu um 10% og sama hækkun var í stórmörkuðum og matvöruverslunum. Í fyrirtækjum í þessum atvinnugreinum er víða greitt samkvæmt launatöxtum en taxtar hafa almennt hækkað meira en markaðslaun undanfarin ár.



Þróun eftir aldri

Þegar launaþróun er greind eftir aldri kemur í ljós umtalsverður munur. Hækkun heildarlauna félagsmanna 40 ára og eldri og félagsmanna undir þrítugu er um 5% á milli árunum 2009 til 2010. En hjá félagsmönnum á aldrinum 30 – 39 ára hækkuðu laun einungis um 2,5%. Eins og áður hefur komið fram voru samningsbundnar hækkanir á tímabilinu 3,5% og ljóst að félagsmenn á fertugsaldri taka á sig mestu skerðinguna. Ein ástæðan kann að vera sú að starfsmenn á þessum aldri eru frekar á launum yfir töxtum en aðrir aldurshópar og tekjuskerðing vegna efnahagsástandsins var mest hjá starfsmönnum á markaðslaunum. Áhersla hefur verið lögð á að vernda þá lægstlaunuðu og hafa launataxtar á síðustu tveimur árum hækkað meira en sem nemur almennri launahækkun.

Til lengri tíma litið virðast yngri félagsmenn, þ.e. undir þrítugu, hins vegar hafa setið eftir hvað launahækkun varðar, frá árinu 2004 hafa heildarlaun þeirra hækkað að meðaltali um 6,5% á ári en um 8% hjá félagsmönnum á aldrinum 40 – 49 ára. Eins og fram kemur að framan hafa kjarasamningsbundnar hækkanir og launaþróunartryggingarákvæði á tímabilinu frá 2004 - 2010 numið að meðaltali 4,4% á ári. Hafa verður í huga þegar niðurstöður eru greindar eftir aldri að svörum yngri félagsmanna í launakönnun VR er mun lakari en eldri félagsmanna og hefur dregist saman síðustu ár. Engu að síður eru hér mikilvægar vísbendingar um launaþróun.

Launahækkun á ári 2004 – 2010, meðaltal eftir aldri

Undir 30 ára	6,5%
30 - 39 ára	7,3%
40 - 49 ára	8,1%
50 ára og eldri	7,7%

Samanburður við Hagstofu

Til samanburðar við niðurstöður launakönnunar VR má geta þess að launavísitala Hagstofunnar² hækkaði um 3% á milli janúar 2009 og janúar 2010 og um 3,5% frá 1. ársfjórðungi árið 2009 til sama tíma árið 2010. Hækkunin var meiri meðal starfsmanna á almennum vinnumarkaði en hinum opinbera eða um 4,4%. Ef litið er til þróunar eftir atvinnugreinum á almennum vinnumarkaði, samkvæmt launavísitölu Hagstofunnar, má sjá að mesta hækkingin var í samgöngu- og flutningageira á milli ársfjórðunga eða um 6,7% og í iðnaði en þar hækkuðu laun um 5,3%.

ATHUGIÐ:

Þann 1. júní 2010 hækkuðu laun samkvæmt kjarasamningum VR um 2,5%. Þessi hækking er EKKI inni í þeim launatölum sem hér eru birtar.

1 Launavísitala VR mælir breytingu á meðalmánaðarlaunum þeirra félagsmanna VR sem hafa mánaðarleg laun sem eru hærri en lágmarkstaxti samkvæmt kjarasamningi VR og SA, og lægri en fjórföld meðallaun allra félagsmanna sem greiða félagsgjald í viðkomandi mánuði. Þessi hópur er nálægt 70% þeirra sem greiða félagsgjald til VR í viðkomandi mánuði.

2 Launavísitala Hagstofunnar mælir mánaðarlegar breytingar á launum og er byggð á upplýsingum um launagreiðslur fyrirtækja, ríkis og sveitarfélaga.



Niðurstöður

Þeir hæstu og þeir lægstu

Heildarlaun félagsmanna í hópi 5% launahæstu þetta árið eru 874 þúsund krónur að meðaltali á mánuði. Þeir sem eru í hópi þeirra 5% launalægstu eru með 217 þúsund krónur í heildarlaun að meðaltali á mánuði. Munurinn er 302% sem er minna en í fyrra en þá var munurinn á þeim hæstu og þeim lægstu 307%. Árið 2008 var munurinn 346%.

Háskólanámið borgar sig

Háskólanámið borgar sig, félagsmenn sem hafa lokið grunnnámi í háskóla (BA eða BS) eru með rúmlega 120 þúsund króna hærri heildarlaun en þeir sem luku námi eftir framhaldsskólann án frekari menntunar. Munurinn er 33% en minnkar í 20% með viðbótarnámi við framhaldsskólagráðuna. Framhaldsnám á háskólastigi skilar þó enn hærri launum, heildarlaun þeirra sem hafa lokið masters- eða doktorsnámi nema að meðaltali 564 þúsund krónum á mánuði en grunnlaunin 528 þúsund. Þetta eru 13% hærri laun en hjá þeim sem létu staðar numið eftir grunnnámið í háskóla og 51% hærri en hjá þeim sem hafa lokið framhaldsskóla án frekari skólagöngu.

Dregur úr hlunnindum

Færri fá hlunnindi eða aukagreiðslur af einhverju tagi í ár en verið hefur undanfarin ár. 68% svarenda eru með hlunnindi í laununum, 74% karla en 64% kvenna. Í launakönnun VR árið 2008 voru 84% karla með hlunnindi en 73% kvenna. Þeim fækkar lítillega sem eru með farsíma frá vinnuveitanda, úr 40% árið 2009 í 37% í ár. Svipað hlutfall fær greiddan líkamsræktarstyrk.

Hver eru launin 2010?

Meðallaun svarenda á mánuði eftir starfsstétt og kyni.

	Heildarlaun í þúsundum króna Launadreifing*				Grunnlaun í þúsundum króna Launadreifing*				Meðaltal heildarlauna eftir kyni		
	Meðaltal	25% mörk	Miðgildi	75% mörk	Meðaltal	25% mörk	Miðgildi	75% mörk	Karlar	Konur	Fjöldi
Alls	422	315	385	491	395	300	364	460	467	389	6447
Stjórnendur og sérfræðingar	511	392	480	600	476	369	450	550	537	481	2907
Framkvæmdast./önnur hærrí stjórnunarstörf	634	445	600	765	588	412	575	700	672	551	182
Forstöðumenn	642	530	633	750	606	493	600	700	664	610	116
Sviðsstjórar	603	429	557	773	569	414	533	698	594	618	46
Deildarstjórar	513	402	502	600	487	380	476	570	530	498	253
Fjármálastjórar	593	460	570	701	555	435	518	650	635	575	123
Markaðsstjórar	566	443	550	651	520	417	500	600	576	553	92
Rekstrarstjórar	544	421	534	632	510	414	511	600	577	479	85
Sölustjórar	507	402	485	588	463	379	450	530	527	435	202
Starfsmannastjórar	601	450	600	735	559	440	523	650	-	592	43
Verslunarstjórar	409	322	380	450	368	300	350	430	465	343	175
Skrifstofustjórar	432	350	415	494	416	340	400	465	485	423	123
Innkaupastjórar	454	362	434	505	435	362	429	480	478	410	103
Verkstjórar	420	349	398	465	379	307	370	445	439	364	80
Þjónustustjórar	434	350	404	500	405	322	400	448	471	385	101
Svæðisstjórar	360	299	359	403	337	267	324	400	400	325	28
Önnur stjórnunarstörf	468	371	475	550	431	340	414	500	484	452	112
Tölvunarfræðingar	519	435	510	580	497	420	500	550	519	517	163
Kerfisfræðingar	505	420	492	560	477	400	466	530	506	501	107
Hag- og viðsk.fr./endurskoðendur	566	415	511	650	499	396	469	570	595	545	232
Verk-, tæknifræðingar og arkitektar	473	352	480	500	457	352	470	500	487	-	19
Sál-, mann-, stjórn.-, fél.- eða uppeldisfr.	436	366	449	513	421	360	432	488	-	442	14
Efna-, eðlis-, líf- og/eða matvælafræðingar	436	386	445	531	391	315	404	451	471	401	14
Uppl.fulltr., alm.tengsla- eða fjölm.fræð.	433	338	400	502	421	301	400	478	436	430	17
Lögfræðingar	683	512	662	775	609	500	620	737	727	642	29
Ráðgjafar með háskólapróf	495	413	476	568	462	383	450	527	544	457	97
Verkefnastjórar	460	380	438	520	439	362	422	500	470	452	206
Ferðafræðingar (háskólamenntaðir)	446	362	392	427	429	317	362	416	-	385	11
Aðrir háskólamenntaðir sérfræðingar	463	371	442	520	433	360	421	480	498	447	134
Sérhæft starfsfólk og tæknar	370	306	353	413	350	297	340	395	410	357	1797
Aðalþólkari	431	351	409	490	408	339	400	459	546	417	153
Bókhaldsfulltrúar	357	310	350	400	345	300	340	381	409	353	334
Fjármálafulltrúar	400	353	400	450	392	339	385	445	424	397	47
Launafulltrúar	408	356	394	444	384	341	383	425	-	408	98
Innheimtufulltrúar	351	305	343	393	338	300	330	369	390	349	124
Markaðsfulltrúar	428	350	400	450	361	313	365	409	505	383	52
Innkaupafulltrúar	363	320	364	405	353	306	350	400	393	346	79
Þjónustufulltrúar	318	277	310	345	302	263	300	336	335	312	287
Fulltrúar	349	300	340	384	335	290	320	374	381	339	91
Tækniteiknara	342	300	325	373	327	291	311	353	-	340	27
Umbrot og/eða grafík	391	323	381	455	379	290	376	423	425	352	62
Vefsíðugerð eða -umsjón	421	355	410	467	410	347	405	452	427	402	25
Ferðafræðingar (IATA próf)	319	279	296	351	302	273	290	318	-	314	41
Sérhæfing við tryggingar/tryggingaráðgjafar	453	375	425	503	419	365	389	483	502	404	46
Tjónauppgjör	414	350	391	441	391	350	381	428	446	364	34
Lyfjatæknar	301	265	296	320	288	251	285	319	-	303	38
Annað sérhæft starfsfólk	382	310	364	437	354	289	350	404	404	360	259

	Heildarlaun í þúsundum króna Launadreifing*				Grunnlaun í þúsundum króna Launadreifing*				Meðaltal heildarlauna eftir kyni		
	Meðaltal	25% mörk	Miðgildi	75% mörk	Meðaltal	25% mörk	Miðgildi	75% mörk	Karlar	Konur	Fjöldi
Alls	422	315	385	491	395	300	364	460	467	389	6447
Skrifstofufólk	329	285	320	362	315	275	310	350	348	327	326
Umsjón með skrifstofu	333	283	320	370	315	270	315	356	-	334	35
Sérhæfðir ritarar/læknaritarar	335	286	325	366	322	279	310	358	-	334	75
Almennir ritarar	319	270	310	366	309	270	310	339	-	318	51
Önnur almenn skrifstofustörf	329	285	318	360	314	270	305	344	351	325	165
Skrifstofufólk við afgreiðslu	302	255	290	330	289	240	279	320	322	300	274
Gjaldkerar/innheimtustarf	363	308	360	403	353	300	348	403	364	362	63
Móttökuritarar/símavarsla	285	249	280	310	275	240	270	304	312	283	129
Gestamóttaka	281	243	282	314	251	224	240	281	306	269	28
Önnur skrifstofustörf við afgreiðslu	283	248	280	316	269	236	266	300	314	279	54
Sölu- og afgreiðslufólk	347	280	333	400	320	259	311	370	380	307	779
Tölvusalar	463	373	440	560	435	355	440	510	463	-	10
Bilasalar	401	344	372	463	371	328	358	430	403	-	34
Sala í ferðaþjónustu	319	283	310	341	289	259	295	323	308	321	41
Önnur sérhæfð sölustörf	371	301	352	423	340	276	331	398	397	329	145
Sölufulltrúar	371	310	360	415	345	295	336	390	390	340	306
Afgreiðsla á matvöru (t.d. í kjötbörði)	266	245	268	294	245	198	250	280	280	255	19
Afgreiðsla á sérvöru (t.d. föt eða leikföng)	296	242	289	326	269	217	259	300	339	275	68
Afgreiðsla á kassa	240	203	232	260	214	172	201	240	-	235	19
Almenn sölustörf í verslun	295	232	290	338	270	208	255	320	329	258	93
Vaktstjórar í verslun	291	260	280	330	280	260	280	330	342	264	20
Aðstoðarverslunarstjórar	359	290	335	389	328	281	321	343	406	331	24
Gæslu-, lager- og framleiðslustörf	304	250	300	349	273	225	265	311	317	270	364
Öryggis- og húsvarsla	340	300	335	378	300	250	294	343	337	-	53
Ræstingar og þríf	252	226	255	270	232	200	227	260	-	252	15
Framleiðsla eða þökkun	312	241	270	335	276	218	255	301	334	289	28
Matráðskonur, matsveinar, matartæknar	266	243	261	283	254	218	250	270	-	271	24
Lagerstörf	303	251	300	345	271	229	260	311	314	261	193
Útkeyrsla	300	243	297	356	276	230	274	308	306	262	40
Bifreiðastjórar/bílstjórar (ekki við útkeyrslu)	314	291	322	345	265	187	282	325	316	-	11

* Hér sést dreifing launa innan hvernar starfsstéttar. Helmingur svarenda fær hærri laun en miðgildi segir til um og helmingur lægri laun. Talan í dálknum 25% mörk gefur til kynna að fjórðungur svarenda sé með lægri laun en þau sem birtast í dálknum og eru þá 75% svarenda með hærri laun. Talan í dálknum 75% mörk gefur hins vegar til kynna að fjórðungur svarenda sé með hærri laun en þau sem birtast í dálknum og eru þá 75% svarenda með lægri laun.

Launakönnun 2010 var gerð í febrúar og mars meðal fullgildra félagsmanna VR, þ.e. þeirra sem greitt höfðu lágmarksfélagsgjald á tólf mánaða tímabili, frá október 2008 til september 2009. Alls fengu um 20 þúsund félagsmenn ýmist sent spurningaeyðublað í pósti eða aðgang að könnuninni á netinu. Svarhlutfall var 52% sem er aðeins minna en í fyrra en þá var það 55%. Mikill meirihluti eða 98% svaraði á netinu og hefur rafræn svörun aldrei verið meiri. Niðurstöðurnar í könnuninni miða við laun greidd fyrir janúar 2010. Capacent Gallup hafði umsjón með gerð könnunarinnar og úrvinnslu niðurstaðna.

Athugið að launakönnun VR byggir á heildarþýði, ekki úrtaki, því allir félagsmenn VR höfðu færi á að taka þátt að uppfylltum þeim skilyrðum sem nefnd eru hér að framan. Við úrvinnslu launaupplýsinga voru notuð svör þeirra sem eru í 70% starfshlutfalli eða meira en við úrvinnslu á vinnutíma og launamun kynjanna voru einungis notuð svör þeirra sem voru í 100% starfi.

Niðurstöður könnunarinnar eru birtar í nokkrum töflum, bæði heildartöflum og töflum eftir atvinnugreinum. Hér eru birtar tvær töflur, tafla yfir laun eftir starfsheitum óháð atvinnugrein og tafla yfir breytingar á launum milli 2009 og 2010. Töflur eftir atvinnugreinum eru birtar á heimasíðu VR.

Lesið úr töflunum

Meðaltal launa í töflunum sem hér eru birtar segir til um hver meðallaunin eru innan tiltekinnar starfsstéttar. Einnig eru birtar upplýsingar um launadreifingu. Helmingur svarenda er með hærri laun en miðgildið segir til um og helmingur er með lægri laun. Talan í dálknum 25% mörk gefur til kynna að fjórðungur svarenda er með lægri laun en þau sem birtast í dálknum og er þá 75% svarenda með hærri laun. Talan í dálknum 75% mörk gefur hins vegar til kynna að fjórðungur svarenda er með hærri laun en tilgreind eru í dálknum á meðan 75% svarenda eru með lægri laun.

Reiknivél á vr.is

Á heimasíðu VR, www.vr.is, eru birtir listar yfir laun eftir atvinnugreinum, nánari upplýsingar um gerð könnunarinnar og niðurstöður. Þar er einnig reiknivél sem hægt er að nota til að reikna út laun miðað við tilteknar forsendur.

Athugið:

Þann 1. júní 2010 hækkuðu laun samkvæmt kjarasamningnum VR um 2,5%. Þessi hækkun er EKKI inni í þeim launatölum sem hér eru birtar.

Samanburður á milli ára

Breytingar á grunn- og heildarlaunum milli ára, laun að meðaltali á mánuði.

	Heildarlaun í þúsundum króna			Grunnlaun í þúsundum króna			Fjöldi	
	Meðaltal	Meðaltal	% breyting frá síð. VR könnun	Meðaltal	Meðaltal	% breyting frá síð. VR könnun	2010	2009
2010	2009		2010	2009		2010	2009	
Alls	422	403	5%	395	375	5%	6447	6654
Stjórnendur og sérfræðingar	511	487	5%	476	451	5%	2907	2961
Hærrí stjórnendur	632	629	1%	592	586	1%	344	303
Deildarstjórar	513	467	10%	487	441	11%	253	275
Fjárm.-, sölu-, markaðs- og starfsm.stjórar	550	532	3%	508	491	3%	460	473
Verslunarstjórar	409	399	2%	368	354	4%	175	177
Innkaupa- og skrifstofustjórar	442	424	4%	424	399	6%	226	239
Þjónustu- og verkstjórar	428	406	6%	393	372	6%	181	221
Önnur stjórnunarstörf	483	439	10%	449	413	9%	225	256
Tölvunarfræðingar	519	500	4%	497	470	6%	163	150
Kerfisfræðingar	505	481	5%	477	460	4%	107	122
Hag- og viðsk.fr./endurskoðendur	566	548	3%	499	484	3%	232	201
Verkefnastjórar	460	468	-2%	439	439	0%	206	210
Aðrir háskólamenntaðir sérfræðingar	488	461	6%	455	429	6%	335	334
Sérhæft starfsfólk og tæknar	370	354	4%	350	336	4%	1797	1795
Bókhalds-, fjármála- og launafulltrúar	386	366	6%	370	350	6%	632	617
Innheimtufulltrúar	351	331	6%	338	318	6%	124	98
Markaðs- og innkaupafulltrúar	389	369	5%	356	342	4%	131	158
Þjónustufulltrúar/fulltrúar	325	313	4%	310	300	3%	378	373
Tækniteikn./umbr.- og grafik/vefs.gerð	386	369	5%	373	359	4%	114	127
Ferðafræðingar	319	329	-3%	302	306	-1%	41	28
Sérhæfing vegna trygginga/tjónauppgjör	437	409	7%	407	383	6%	80	89
Annað sérhæft starfsfólk	372	359	4%	346	330	5%	297	305
Skrifstofufólk	329	324	1%	315	309	2%	326	295
Umsjón með skrifstofu	333	355	-6%	315	332	-5%	35	28
Almennir ritarar/læknaritarar	335	323	4%	322	309	4%	75	93
Önnur almenn skrifstofustörf	327	320	2%	313	305	3%	216	174
Skrifstofufólk við afgreiðslu	302	299	1%	289	279	3%	274	286
Gjaldkeri/innheimtustarf	363	348	4%	353	331	6%	63	83
Móttökuritarar/upplýsingagjöf	285	274	4%	275	256	7%	129	145
Önnur skrifst.störf við afg./gestamóttaka	282	291	-3%	263	264	0%	82	58
Sölu- og afgreiðslufólk	347	340	2%	320	308	4%	779	876
Sérhæfð sölustörf	370	364	2%	340	333	2%	230	238
Sölufulltrúar	371	362	3%	345	328	5%	306	347
Afgreiðsla á sérvöru/matvöru	289	278	4%	263	246	7%	87	96
Alm. sölustörf/vaktstjórar í verslun	305	309	-1%	282	277	2%	137	177
Afgreiðsla á kassa	240	228	5%	214	215	0%	19	18
Gæslu-, lager- og framleiðslustörf	304	292	4%	273	263	4%	364	441
Öryggis- og húsvörslu/ræsting	320	298	8%	285	269	6%	68	69
Framleiðsla og þökkun/mötuneyti	291	282	3%	266	258	3%	52	68
Lagerstörf	303	292	4%	271	265	3%	193	236
Útkeyrsla/bílstjórar	303	299	1%	274	256	7%	51	68

Athugið

Þann 1. júní 2010 hækkuðu laun samkvæmt kjarasamningum VR um 2,5%. Þessi hækking er EKKI inni í launatölum fyrir árið 2010 sem hér eru birtar.

Hvar er jafnréttið?

Jafnrétti karla og kvenna á vinnumarkaði er eitt helsta baráttumál VR og hefur verið um árabil. Launakannanir síðustu ára sýna að sú barátta hefur skilað árangri; árið 2000 var kynbundinn launamunur 15,3% en er núna 10,1%, árið 2000 skilgreindu 28% kvenna sig sem stjórnanda eða sérfræðing en í ár setja 33% kvenna sig í þann hóp.

En jafnréttið er meira en launin og starfið sjálft og því lagði VR ítarlegar spurningar um jafnréttismálin fyrir félagsmenn í launakönnuninni þetta árið. Niðurstöðurnar benda til þess að almennt hafi jafnrétti á vinnumarkaði aukist en að innan veggja heimilisins sé verkaskipting mjög kynbundin. Næstu síður eru helgaðar jafnréttismálum.



Launamunur kynjanna óbreyttur

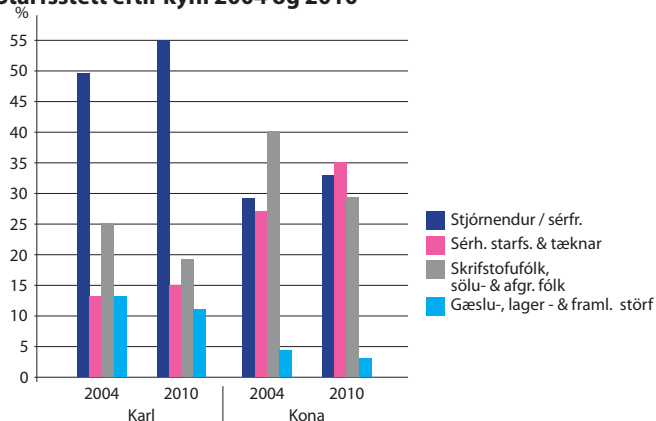
Launamunur kynjanna er óbreyttur milli ára 2009 og 2010, samkvæmt launakönnun VR, munur á heildarlaunum er 15,5% miðað við fullt starf, þ.e. konur eru að meðaltali með 15,5% lægri laun en karlar. Kynbundinn launamunur heildarlauna er 10,1%. Launamunur milli starfsstétta hefur aukist og starfsstéttir þar sem karlmenn eru í meirihluta hækka meira í launum.

Heildarlaun karla eru rúmlega 466 þúsund krónur að meðaltali samkvæmt launakönnun VR en heildarlaun kvenna tæpar 394 þúsund krónur. Í fyrra var munurinn á heildarlaunum kynjanna 14,7%. Karlar hækkuðu meira en konur á milli ára eða um 5,4% á móti 4,2% en breyting á launamun kynjanna á milli ára sem sú hækkan hefur í för með sér er ekki marktæk. Kynbundinn launamunur m.v. heildarlaun er 10,1% eða sá sami og í fyrra. Sé miðað við grunnlaun er kynbundinn launamunur 10,9%. Kynbundinn launamunur er sá munur sem er á launum karla og kvenna þegar búið er að taka tillit til áhrifa aldurs, starfsaldurs, vinnutíma, starfsstéttar (yfirflokka) og menntunar.

Fengu konur síður launahækkun?

Mismiklar launahækkunir eftir starfsstéttum skýra það að kynbundinn launamunur er óbreyttur þrátt fyrir að munur á heildarlaunum kynjanna hafi aukist á milli ára. Kvinnastéttir svo kallaðar virðast síður sækja eða fá hækkan þetta árið en í fyrra. Laun fyrir störf þar sem konur eru í meirihluta (70% eða meira af starfsfólki) hækkuðu um 4% á milli ára 2009 og 2010 en laun fyrir störf þar sem karlar eru í meirihluta hækkuðu um rúmlega 6%. Þessu var öfugt farið árið 2009, þá lækkuðu laun í karlastörfum um tæplega 2% frá árinu 2008 en laun í kvinnastörfum hækkuðu um 5%. Karlar staðsetja sig meira í hópi stjórnenda en konur (55% karla en 33% kvenna) en þar eru launin 511 þúsund að meðaltali á mánuði samanborið við 370 þúsund að meðaltali hjá sérhæfðu starfsfólki þar sem 35% kvenna staðsetja sig.

Starfsstétt eftir kyni 2004 og 2010



Þá er áhugavert að konur fóru síður í launaviðtal en karlar á árinu 2009, 18% á móti 22% karla. Það hallaði reyndar líka á konur árin 2009 og 2008 hvað þetta varðar en munurinn er meiri núna en þá. Þeir sem fara í launa- eða starfsmanni viðtal eru með marktækt hærra laun en þeir sem ekki fara í viðtal.

Ein skýringin á þessum sveiflum í launaþróun á síðustu tveimur árum kann að liggja í hruninu, í samdrætti eru karlar líklegri til að verða fyrir beinni launaskerðingu en konur sem frekar taka á sig breytingu á starfshlutfalli. Þetta var staðfest í launakönnun VR í fyrra en þá var spurt um áhrif hrunsins. Fjórðungur félagsmanna sagðist hafa tekið á sig skerðingu af einhverju tagi vegna efnahagsástandsins, 44% karla sem höfðu orðið fyrir skerðingu sögðu að launin hefðu verið lækkuð hlutfallslega en 36% kvenna. Áhrifanna virðist hins vegar ekki gæta eins mikið núna, breytingar á launum kynjanna milli 2009 og 2010 sýna að karlar virðast hafa rétt úr kútnum nokkuð fljótt en konur hafa ekki sótt eða fengið launahækkun í sama magni.

Mikilvægt er að hafa í huga að hér er um að ræða vísbendingar um áhrif hrunsins á launamun kynjanna, ekki verður hægt að mæla varanleg áhrif kreppunnar á laun kynjanna fyrr en að nokkrum tíma liðnum.

Launaþróun kynjanna

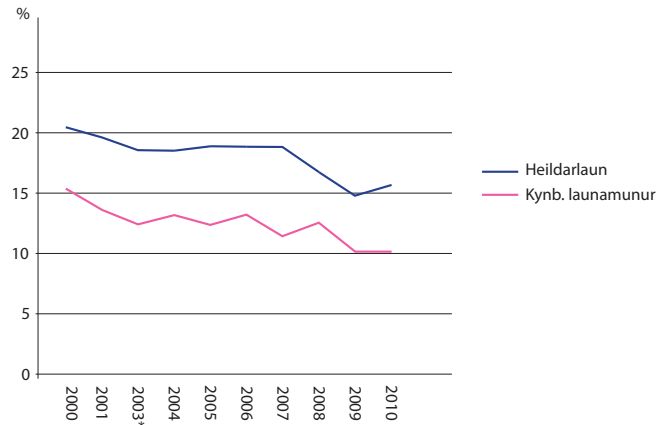
Hækkun / lækkun launa á milli ára í %



* Þar sem segir karlar í meirihluta er um að ræða laun fyrir störf þar sem karlmenn eru 70% eða meira starfsmanna en þar sem segir konur í meirihluta eru konur 70% eða meira starfsmanna. Jafnari kynjahlutföll þýðir að karlar eru á bilinu 31-69% starfsmanna.

Eins og sjá má hér að ofan er misjafnt hvernig laun kynjanna hækka, laun í störfum þar sem karlar eru í meirihluta hækkuðu meira en laun kvenna á árunum 2006 til 2008, á hátindi góðærisins, en lækkuðu strax eftir hrun.

Launamunur kynjanna frá 2000



* Athugið að launakönnun var ekki gerð árið 2002

Launamunur kynjanna hefur minnkað jafnt og þétt frá árinu 2000 samkvæmt launakönnunum félagsins. Kynbundinn launamunur heildarlauna, sem er munur á launum eftir að tekið hefur verið tillit til áhrifaþátta á laun eins og vinnutíma, hélt óbreyttur á milli áruna 2009 og 2010.

Langskólamenntun skilar auknu jafnrétti

Munur á heildarlaunum kynjanna er umtalsvert minni hjá þeim sem hafa lokið mastersnámi eða lengra námi á háskólastigi en í öðrum menntahópum. Að meðaltali er munur á heildarlaunum kynjanna eftir menntun frá 15% meðal þeirra sem lokið hafa BA eða BS prófi til 18% meðal svarenda sem hafa grunnskólapróf eða minni menntun. Launamunur karla og kvenna sem hafa lokið framhaldsnámi á háskólastigi, þ.e. MA, MS eða doktorsnámi, er hins vegar mun minni eða 4%.

Það er áhugavert að skoða launamun kynjanna eftir aldri og starfi. Minnstur er munur á heildarlaunum kynjanna hjá yngsta aldurshópnum, félagsmönnum yngri en 25 ára en þar er munurinn 11%. Hjá næsta aldurshópi, félagsmönnum á aldrinum 25 til 29 ára, er munurinn hins vegar mestur eða tæplega 18%, meðallaun kvenna eru 339 þúsund hjá þessum aldurshópi en karla 411 þúsund.

Launamunur kynjanna eftir starfsstétt er minnstur hjá skrifstofufólki eða 6% en mestur hjá sölu- og afgreiðslufólki en þar er hann tæplega 19%. Hjá stjórnendum er 10% munur eftir kynjum.

Samanburður við SFR

SFR stéttarfélag í almannajónustu hefur gert samskonar könnun meðal félagsmanna sinna og VR síðastliðin fjögur ár. Launamunur kynjanna hjá SFR er og hefur verið meiri en hjá VR, munurinn á heildarlaunum karla og kvenna hjá SFR er 23,7% en 15,5% hjá VR eins og fram kemur að ofan. Kynbundinn munur hjá SFR er 12,3% en 10,1% hjá VR. Hjá báðum félögum er kynbundinn launamunur óbreyttur á milli ára.

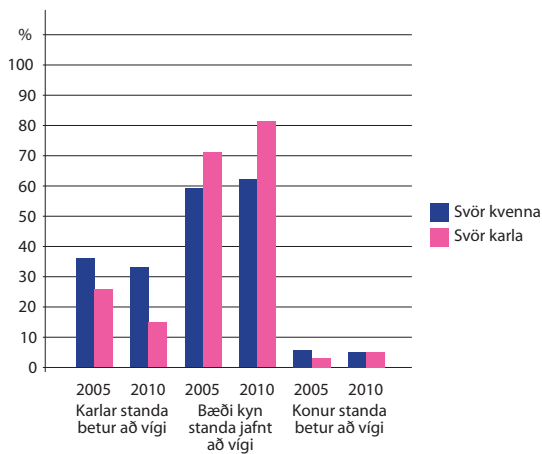
Meira jafnrétti á vinnustaðnum

Árið 2005 spurði VR félagsmenn sína hvort þeir teldu karla eða konur standa betur að vígi þegar kemur að starfsframa og hvort unnið væri eftir jafnréttisstefnu á vinnustaðnum. Í ár spurðum við þessara spurninga aftur og er þróunin jákvæð, 71% svarenda segja að kynin njóti jafna möguleika á starfsframa á móti 64% árið 2005. Það er hins vegar nokkur munur á svörum eftir kyni. Mun fleiri karlar segja að karlar og konur standi jafnfætis hvað starfsframann varðar, 82% á móti 63%. Þriðjungur kvenna segir hins vegar að möguleikar karla á starfsframa séu meiri en kvenna en 15% karla eru sama sinnis.

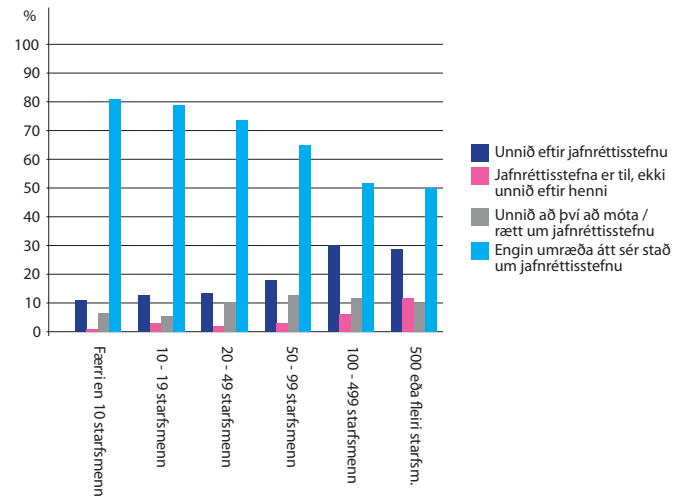
Er jafnréttisstefna á vinnustaðnum?

Í jafnréttislögum segir að fyrirtæki og stofnanir þar sem starfa fleiri en 25 starfsmenn skulu setja sér jafnréttisáætlun eða samþætta jafnréttissjónarmið í starfsmannastefnu sína. Í könnun VR 2010 sagði rúmlega fimmtungur eða 21% svarenda að jafnréttisstefna hafi verið mótuð á vinnustaðnum og að unnið sé samkvæmt henni en árið 2005 var þetta hlutfall 14%. Áhugavert er að skoða niðurstöðurnar eftir stærð fyrirtækis, eftir því sem fyrirtækið er stærra því líklegra er að þar sé virk jafnréttisstefna, sjá mynd hér að neðan.

Hverjir eru möguleikar kynjanna til starfsframa á vinnustaðnum?



Er jafnréttisstefna á vinnustaðnum?



Hafa barneignir áhrif á framann?

Næstum önnur hver kona telur barneignir takmarka möguleika kvenna á starfsframa samkvæmt niðurstöðum launakönnunar VR 2010. Mikill munur er á afstöðu kynjanna; 12% kvenna telja að barneignir takmarki frama beggja kynja en 45% að þær takmarki eingöngu frama kvenna. Þessu er öðruvísi farið með karla, 27% þeirra telja að barneignir takmarki frama beggja kynja en 15% að þær takmarki einungis frama kvenna. Talsverður munur er á afstöðu kvenna eftir menntun, en eftir því sem menntun kvenna eykst, því líklegra er að konur telji að barneignir eða barnafjöldi takmarki frama kvenna.

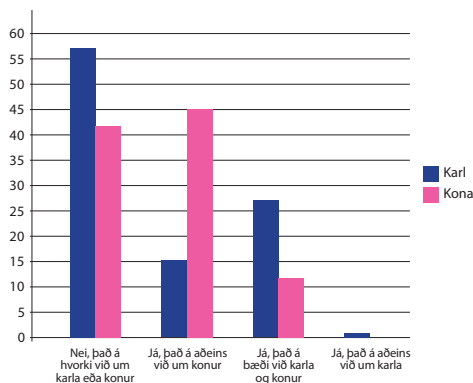
Í launakönnun VR var svohljóðandi spurning lögð fyrir þátttakendur:

„Telur þú að barneignir og/eða barnafjöldi takmarki möguleika karla og kvenna til frama á vinnumarkaði?“ Svarmöguleikarnir voru fjórir; Já það bæði við um karla og konur, Já en það á aðeins við um karla, Já en það á aðeins við um konur, Nei það á hvorki við um karla eða konur. Sex þúsund félagsmenn VR svöruðu spurningunni. Tæplega helmingur eða 48% telur ekki að barneignir takmarki framamöguleika einstaklinga, 18% telja að þær hafi áhrif á möguleika beggja kynja, þriðjungur telur að barneignir takmarki einungis möguleika kvenna til frama á vinnumarkaði en innan við 1% að þær takmarki einungis framamöguleika karla. Þetta eru niðurstöðurnar almennt, áður en svörin hafa verið greind eftir kyni, starfi, menntun, aldri, fjölskyldugerð og tekjum.

Mikill munur eftir kyni

Mikill munur er á svörum kynjanna eins og sjá má hér að neðan, rúmur helmingur karla telur að barneignir hafi hvorki áhrif á möguleika karla né kvenna en 42% kvenna eru sömu skoðunar. Mun fleiri konur en karlar telja að barneignir og/eða barnafjöldi takmarki möguleika kvenna til frama.

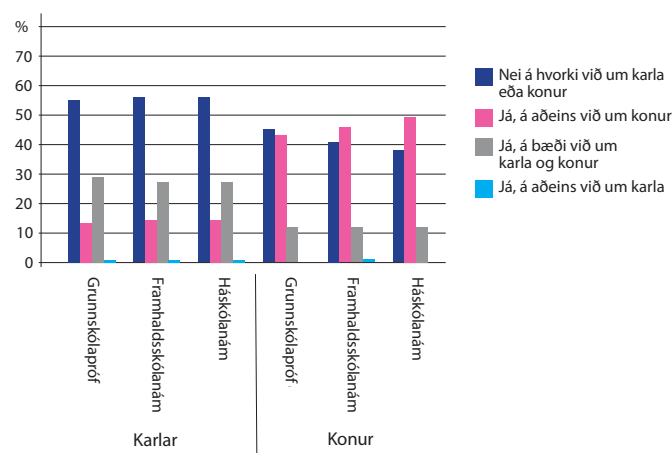
Telur þú að barneignir og/eða barnafjöldi takmarki möguleika karla og kvenna til frama á vinnumarkaði?



Munur eftir menntun

Þegar spurningarnar eru greindar eftir menntun og kyni kemur niðurstaðan ef til vill á óvart. Þeir sem eru háskólagengnir telja frekar en aðrir menntahópar að barneignir takmarki möguleika til starfsframa, sérstaklega er þetta áberandi meðal kvenna.

Telur þú að barneignir og/eða barnafjöldi takmarki möguleika karla og kvenna til frama á vinnumarkaði?



Niðurstöður sem sýndar eru á myndinni miða við heimili þar sem er barn / börn. Þegar félagsmenn með engin börn á heimili eru spurðir breytast niðurstöður, konum sem telja að barneignir takmarki einungis framavonir kvenna fækkar.

Svipaðar niðurstöður má sjá þegar spurningin er skoðuð eftir starfsheiti; þ.e. konur í hærrí stöðum í atvinnulífnum telja frekar en konur í öðrum stöðum að barneignir takmarki frama kvenna. Þetta bendir til þess að konur í ábyrgðarstörfum finni meira fyrir því að fjölskylduábyrgð dragi úr tækifærum þeirra á vinnumarkaði en aðrar konur. Þetta gildir ekki um karla með sama hætti. Nærri helmingur kvenna í hópi stjórnenda og sérfræðinga telur að barneignir takmarki einungis frama kvenna á móti 15% karla.

Munur eftir tekjum

Hvað tekjur varðar vekur mesta athygli að eftir því sem tekjur karla hækka, því fleiri karlar telja að barneignir hafi ekki áhrif á frama kynjanna á vinnumarkaði; 40% karla með laun undir 250 þúsund telja barneignir ekki takmarka framamöguleikana en 60% karla með tekjur yfir 550 þúsund krónur á mánuði. Þróunin er ekki eins ótvíræð meðal kvenna. Miðað er við heimili þar sem eru börn.

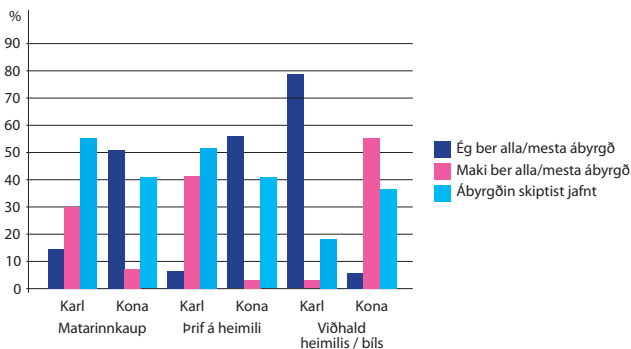
Hver eldar á þínu heimili?

Jafnréttið byrjar á heimilinu, segja margir, og því voru nokkrar spurningar um stöðu kynjanna á heimilinu lagðar fyrir í launakönnun VR 2010. Niðurstöðurnar renna því miður stoðum undir staðalmyndir um verkaskiptingu kynjanna; konur sjá um heimilisstörfin á meðan karlarnir sjá um viðhaldið og bílana. Meira jafnræði virðist ríkja með kynjunum á barnlausum heimilum.

Hún sér um matinn, hann gerir við

Í könnuninni var m.a. spurt hver sæi um matinn, þrif og þvott, viðgerðir og viðhaldsvinnuna. Einnig var spurt um hver hefði mest að segja um ýmsar ákvarðanir, s.s. val á bíl og húsgögnum, hvert á að fara í sumarfrí o.s.fr. Niðurstaðan er að konur bera oftast ábyrgð á matseldinni, þvotti og þrifum en karlarnir á bílnum og viðhaldi heimilis.

Mynd 1 – Verkaskipting á íslenskum heimilum

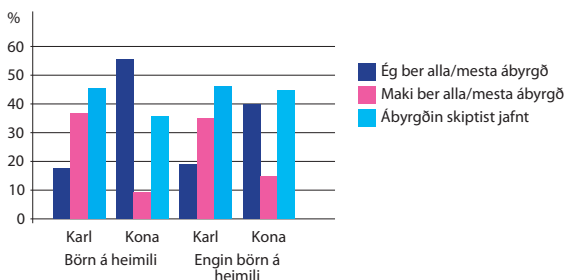


* Spurt var hver sinnti vinnunni og eru hér sýnd svör kynjanna við þremur spurningum á heimilum þar sem eru börn.

Það er oft töluverður munur á heimilum þar sem eru börn og barnlausum heimilum, sérstaklega má lesa það úr svörum kvenna. Á barnlausum heimilum virðist meira jafnræði ríkja með kynjunum þegar kemur að heimilisstörfunum að mati kvenna - á heimilum þar sem eru börn segjast konur sinna þessum heimilisstörfum mun oftast að mestu eða öllu leyti en á heimilum þar sem ekki eru börn.

Mynd 2 – Hver sér um matseldina á heimilinu?

Félagsmenn á aldrinum 35 til 49 ára.



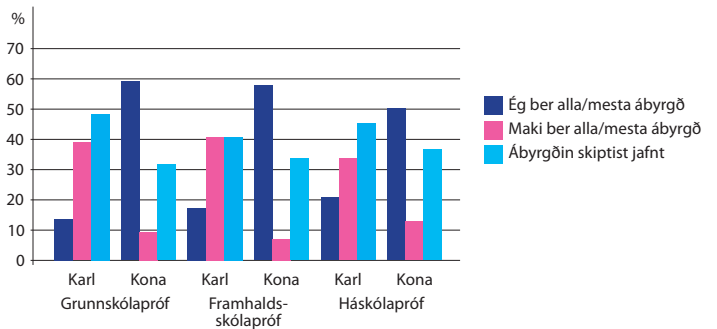
Skipta menntun og aldur máli?

Meiri menntun kvenna virðist hafa áhrif til jafnréttis hvað heimilisstörfin varðar, sérstaklega að mati kvennanna sjálfra. Sem dæmi má nefna að 59% kvenna með grunnskólapróf eða minni menntun segja að matseldin sé á þeirra ábyrgð en 9% að makinn sjái um matinn. 50% kvenna með háskólapróf segjast hins vegar sjá um matseldina að mestu/öllu leyti og 13% að hún sé á ábyrgð makans.

Þvotturinn er almennt séð „kvenmannsverk“, samkvæmt könnuninni, en menntun hefur áhrif. Fimmtungur kvenna með grunnskólapróf segir að þvotturinn sé á ábyrgð beggja kynja en 31% kvenna með háskólapróf eru þeirrar skoðunar. Hér er í báðum tilfellum miðað við heimili þar sem eru börn og er munurinn enn meiri á heimilum þar sem ekki eru börn.

Mynd 3 – Hver ber ábyrgð á matseld á þínu heimili?

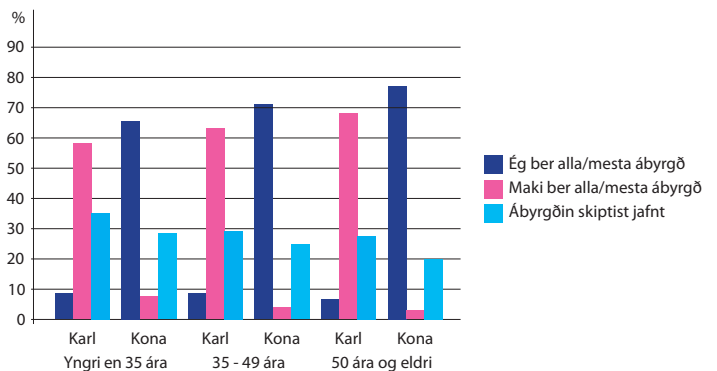
Miðað er við heimili þar sem eru börn.



Aldur hefur einnig áhrif, eftir því sem svarendur eru eldri, því líklegra er að konan sjái um hin hefðbundnu heimilisstörf. Það vekur hins vegar athygli að munurinn er ekki eins mikill eins og margir myndu ætla og e.t.v. vona. T.d. segjast einungis 21% karla yngri en 35 ára sjá alfarið um matinn á heimilinu á móti 18% karla á aldrinum 35 til 49 ára og 13% karla 50 ára og eldri. Þá er einnig er áhugavert að skoða hvernig þvottamálin eru á heimilinu eftir aldri svarenda.

Mynd 4 – Hver ber ábyrgð á þvottinum á þínu heimili?

Miðað er við heimili þar sem eru börn.

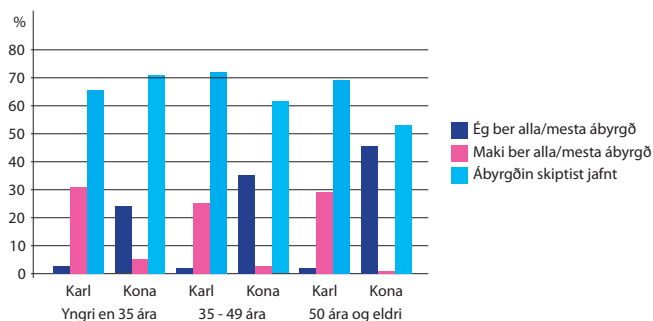


Uppeldi og umönnun barna

Á stærstum hluta heimila ríkir jafnræði með kynjunum þegar kemur að uppeldi barnanna og ákvarðana hvað það varðar, mest þó hjá yngstu svarendunum. Átta af hverjum tíu svarendum undir 35 ára segja að ábyrgðin skiptist jafnt milli sín og maka og eru karlarnir líklegri til að vera þeirrar skoðunar en konurnar, 85% á móti 77%. Hjá næsta aldurshópi fyrir ofan, 35 ára til 49 ára, er munurinn á svörum kynjanna meiri, 83% karla en 72% kvenna segja að ábyrgðin á uppeldinu skiptist jafnt. 27% kvenna á þessu aldursbili segja að ábyrgðin á uppeldinu sé í þeirra höndum að mestu leyti. Eftir því sem menntun kvenna er meiri aukast líkurnar á því að kynin beri sameiginlega ábyrgð á uppeldinu, þ.e. að mati kvenna. Karlarnir eru ekki sama sinnis, háskólamenntaðir karlar segjast ekki líklegri til að bera einir eða sameiginlega ábyrgð á uppeldinu en þeir sem minni menntun hafa.

Umönnun barna í veikindum er jafnt skipt á meirihluta heimila en niðurstaðan er þó ekki eins afgerandi og hvað uppeldið varðar. Sjö af hverjum tíu körlum segja að umönnun barna í veikindum skiptist jafnt á heimilinu en 63% kvenna. Eins og fyrr hefur aldurinn mikið að segja hvað þetta varðar, eftir því sem konan er eldri, því oftast telur hún sig bera alla eða mestu ábyrgðina hvað þetta varðar.

Mynd 5 – Hver ber ábyrgð á umönnun barna í veikindum?



Hann segir, hún segir

Í flestum tilfellum eru kynin sammála um hvernig verkaskiptingin er, þegar annar aðilinn segist bera meginábyrgð á tilteknu verki er hinn að mestu leyti sammála. Konur segjast t.d. bera meiri ábyrgð á hefðbundnum heimilisstörfum og hvað á að kaupa þegar kemur að mat og innanstokksmunum. Karlarnir eru sammála þessu. Þeir segjast hins vegar bera meiri ábyrgð á viðhaldi heimilisins og bílsins, þrífum á bílnum og hvernig bíl eigi að kaupa og konur eru sammála að því sé þannig háttað. Það er þó eitt atriði sem kynin greinir á um en það er hvar ábyrgð á fjármálunum liggur. Helmingur svarenda segir ábyrgð á fjármálum heimilisins skiptast jafnt á kynin en 35% karla og 29% kvenna segjast bera meiri ábyrgð á fjármálunum en maki og aðeins 14% karla og 15% kvenna segja maka bera meiri ábyrgð.

Ítarlegri umfjöllun er um niðurstöðurnar á www.vr.is

Tvöfalt álag kvenna

Með aukinni atvinnupátttöku kvenna síðustu áratugi hefur verulega dregið úr þeim tíma sem þær verja til heimilisstarfa segir Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, forstöðumaður Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands. Tími karla sem fer í heimilisstörf hefur á sama tíma aukist nokkuð, þó ekki nærri svo mikið að það vegi upp fækkun í stundum sem konur verja til heimilisstarfa. Heildartími sem varið er til heimilisstarfa á Vesturlöndum er því töluvert styttri nú en til dæmis á sjöunda áratug síðustu aldar.

„Sú staðreynd að konur vinna alla jafna heldur styttri vinnudag en karlar hefur greinileg áhrif á verkaskiptingu á heimilinu og þær konur sem vinna styttri vinnudag en maki þeirra eru því líklegri til að bera hitann og þungann af heimilisstörfunum. Nokkuð dregur úr ábyrgð kvenna á heimilisstörfum með auknum vinnutíma og aukinni menntun en niðurstöður þessarar könnunar VR styðja samt sem áður það sem Arlie Russel Hochschild, prófessor í félagsfræði við bandarískan háskóla, kallar tvöfalt álag („double burden“ eða „second shift“);“ segir Guðbjörg Andrea. Tvöfalt álag vísar til rannsókna Hochschild sem benda til þess að konur sinni tvöfaldri vinnu, eftir launaða vinnu utan heimilis bíði þeirra ólaunuð vinna heima. „Í umfjöllun sinni um tvöfalt álag bendir Hochschild á að aukin atvinnupátttaka kvenna hafi ekki haft í för með sé jafna verkaskiptingu á heimilinu.“

Guðbjörg bendir á að á meðan dregið hafi úr tíma sem fólk ver í heimilisstörf hafi aukist sá tími sem foreldrar verji í uppeldi barna, öfugt við það sem margir gætu haldið. „Þáttaka feðra í uppeldi barna og umönnun þeirra í veikindum getur því gefið mikilvægar upplýsingar um stöðu jafnréttismála á heimilinu, einkum og sér í lagi vegna þess að feður eiga jafn mikinn rétt og mæður til að taka leyfi frá vinnu vegna veikinda barna. Nýlegar sænskar rannsóknir benda til þess að sterkt samband sé á milli vinnutíma og ábyrgðar annars vegar og tíma sem varið er í umönnun veikra barna hins vegar. Þ.e.a.s. að þegar vinna eins foreldris eykst, færast ábyrgð á veikum börnum meira yfir á hitt foreldrið, hvort sem um er að ræða feður eða mæður. Samkvæmt könnun VR virðist vera mun meira jafnræði með körlum og konum, sérstaklega meðal yngra fólksins þegar kemur að uppeldi og umönnun barna heldur en í verkaskiptingu heimilisstarfa almennt. Þessi niðurstaða bendir því til þess að nokkuð þokist í jafnréttisátt þrátt fyrir að niðurstöður í heild styrki hefðbundnar staðalímyndir um verkaskiptingu kynjanna inni á heimilinu“ segir Guðbjörg Andrea Jónsdóttir.

Aðrar niðurstöður

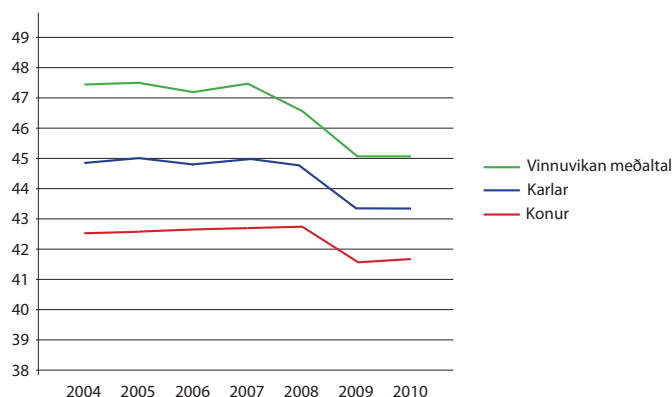
Óbreytt vinnuvika

Lengd vinnuvikunnar hefur ekkert breyst frá því í fyrra, er 43,3 klst. að jafnaði hjá félagsmönnum. Frá árinu 2007 hefur vinnuvikan hins vegar styst um rúmlega 1½ klst., það ár var hún 45 klst. og hafði verið nánast óbreytt frá árinu 2004.

Karlar vinna lengri vinnuviku en konur, 45,1 klst. að meðaltali á móti 41,7 klst. hjá konum. Árið 2007 var vinnuvika karla 47,5 klst. að jafnaði en kvenna 42,9 klst. Vinnutími karla hefur því styst mun meira en kvenna á þessum árum, um 2,4 klst. á viku á móti 1,2 klst.

Sem fyrr eru það stjórnendur og sérfræðingar sem vinna lengstu vinnuvikuna, 45,2 klst. Ef litið er til atvinnugreina má sjá að lengsta vinnuvikan er í verslun og hjá þjónustufyrirtækjum. Þá er áhugavert að hjá stærri fyrirtækjum er unnið lengur en hjá þeim smærri, t.d. er vinnuvikan 44,7 klst. í fyrirtækjum þar sem starfsmenn eru 500 eða fleiri en 42,7 klst. eða styttri þar sem starfsmenn eru undir fimmtíu talsins.

Þróun vinnutímans, klst. á viku



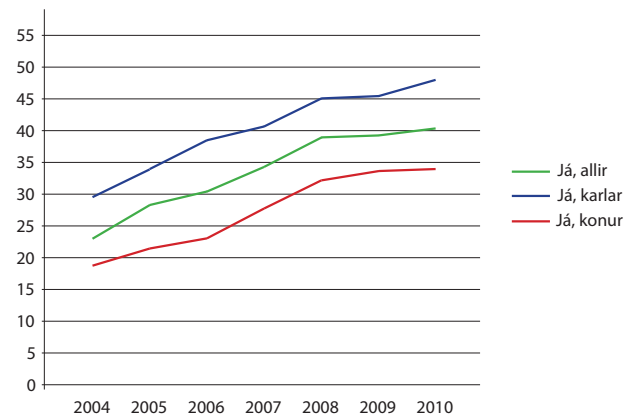
Enn eykst fjarvinna

Umtalsverðar breytingar hafa orðið á fjarvinnu á síðustu árum, fleiri sinna hluta vinnu sinnar í fjarvinnu en í skemmri tíma í senn. Samkvæmt könnuninni í ár vinna 40,4% félagsmanna fjarvinnu, að meðaltali 7,4 klst. á viku. Árið 2004 unnu 23,3% fjarvinnu og þá í 10 klst. að meðaltali í viku.

Tæplega helmingur karla, 47%, vinnur fjarvinnu en 34% kvenna. Fjarvinna verður æ algengari eftir því sem menntun eykst, um og yfir 60% þeirra sem hafa lokið háskólanámi vinna hluta sinnar vinnu í fjarvinnu á móti 17 - 40% annarra menntahópa. Þessa þróun má einnig sjá þegar starfsheitin eru skoðuð, 63% stjórnenda og sérfræðinga vinna fjarvinnu en fjórðungur eða færri annarra starfsheita.

Könnunin árið 2008 var gerð fyrir hrun bankakerfisins, könnunin árið 2009 var gerð tæplega hálfu ári eftir hrun og könnunin í ár var gerð hálfu öðru ári eftir hrun. Á árunum 2004 - 2007 var var jöfn og stöðug aukning í fjarvinnu en strax eftir hrun stöðvaðist sú aukning, tæplega 39% svarenda sinntu fjarvinnu árin 2008 og 2009. Í ár heldur aukningin hins vegar áfram og verður áhugavert að fylgjast með þessari þróun á næstu árum.

Vinnur þú fjarvinnu?



Næstum 90% ánægð með lífið

Fleiri eru ánægðir með lífið í ár en voru í fyrra en þetta er þriðja árið í röð sem almenn spurning um ánægju er lögð fyrir svarendur í launakönnun VR. Næstum því níu af hverjum tíu, eða 88,9%, eru almennt ánægðir með lífið, 37,7% mjög ánægðir og 51,2% frekar ánægðir. Í fyrra var ánægjan aðeins minni en þá sögðust 85% vera ánægð með lífið en árið 2008 var það hlutfall 92,8%. Það vekur athygli að konur eru marktækt ánægðari með lífið núna en karlar en enginn munur var á kynjunum í fyrra.



Sanngjörn laun eru 17% hærrí

Ánægja með launakjör hefur dalað eilítið frá því í fyrra, 49% svarenda eru mjög eða frekar ánægð með sín launakjör en árið 2009 var þetta hlutfall 54%. Karlarnir eru marktækt sáttari við sín laun en konurnar og ánægjan eykst í réttu hlutfalli við launagreiðslur.

Hlutfallslegur munur á heildarlaunum félagsmanna og launa sem þeir telja sanngjörn fyrir sína vinnu er 17,4% að meðaltali sem er sami munur og í fyrra en töluvert minni en árið 2007 þegar hann var 20,2%. Munurinn er meiri hjá körlum en konum, 18,9% á móti 16,2%.

Samanburður VR og SFR

Sömu spurningar eru lagðar fyrir félagsmenn í VR og í SFR stéttarfélagi í almannabjónustu en það er félag starfsmanna ríkisstofnana og fyrirtækja sem starfa í almannabágu en voru áður ríkis- eða sjálfseignarstofnanir. Munur á heildarlaunum félaganna er 30%, þ.e. félagsmenn í VR eru að meðaltali með 30% hærrí mánaðarlaun en félagsmenn í SFR. Munurinn hefur aukist á milli ára, var 26% í fyrra. Athugið að hér er um að ræða meðaltal allra svarenda, án tillits til áhrifaþátta á laun. Að teknu tilliti til þeirra, þ.e. kyns, aldurs, starfaldurs, vinnutíma, vaktaálags og menntunar var munurinn 18,1%. Í fyrra var þessi munur 15% og 19,9% árið 2008. Þá er einnig umtalsverður munur á nokkrum öðrum þáttum, áhugavert er að vinnuvika á almenna vinnumarkaðnum er hálf tímanum lengri en á hinum opinbera, mun fleiri vinna fjarvinnu hjá VR og mun fleiri njóta hlunninda af einhverju tagi með laununum en hjá SFR. Hér að neðan er samanburður á nokkrum helstu þáttunum í launakönnuninni milli félaganna.

	VR	SFR
Meðaltal heildarlauna á mánuði	422.027 kr.	325.035 kr.
Kynbundinn launamunur*	10,1%	12,3%
Lengd vinnuvikunnar	43,3 klst.	42,8 klst.
Hlutfall félagsm. sem vinna fjarvinnu	40,4%	11,5%
Fjöldi tíma í fjarvinnu, meðaltal á viku	7,4 klst.	5,9 klst.
Hlutfall félagsmanna með háskólapróf	28,2%	8,4%
Meðalaldur félagsmanna	42 ár	49 ár
Starfsaldur í sama / sambærilegu starfi	9,7 ár	12,3 ár
Hlutfall félagsmanna með hlunnindi	67,7%	54,4%
Hlutfall félagsmanna sem eru ánægðir með launakjör sín	48,9%	23,0%

* Að teknu tilliti til aldurs, vinnutíma (fjöldi vinnustunda á viku), starfsaldurs, starfsstéttar og menntunar.

ORLOFSMÁL

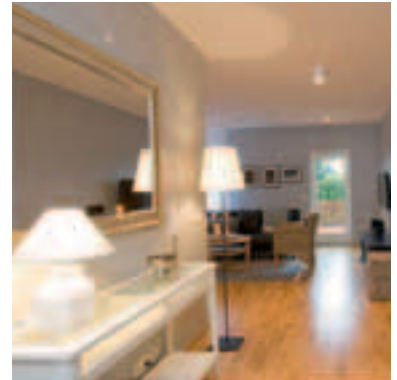
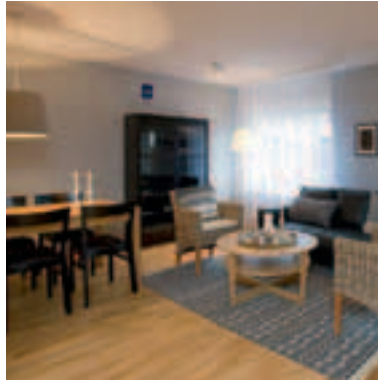
Hlýleg orlofsíbúð við Sóltún

Viltu taka púlsinn á höfuðborginni í frínu?

VR hefur fest kaup á íbúð við Sóltúni 30 í Reykjavík. Hún er til útleigu fyrir fullgilda félagsmenn VR sem búa utan höfuðborgarsvæðisins.

Íbúðin við Sóltún er mjög miðsvæðis í borginni, hún er á jarðhæð með sérinngangi, með þremur svefnherbergjum, stofu, eldhúsi og baði og er útbúin fyrir sex manns. Þvottavél er í baðherbergi og verönd út af stofunni. Íbúðin er hugsuð sem orlofsíbúð fyrir þá félagsmenn sem ætla að bregða sér til Reykjavíkur í fríu sínu og er hún útbúin í samræmi við það. Við hönnun íbúðarinnar var lögð áhersla á að allt yfirbragð ein-kenndist af hlýleika og notalegheitum, félagsmönnum okkar til að njóta í borginni.

Allar nánari upplýsingar er að finna á vef VR, www.vr.is.

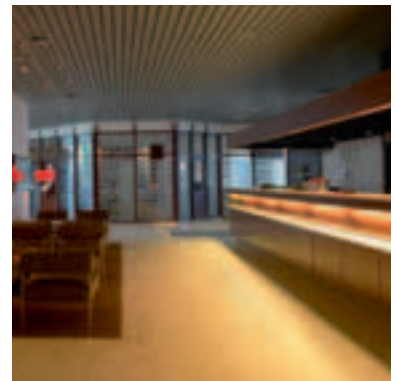
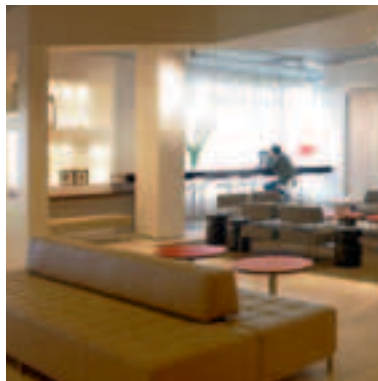


Hótelgisting

Þarftu að leita þér lækninga í borginni?

VR hefur nú gert samning við Icelandair Hótel Loftleiðir um hótelgistingu í Reykjavík fyrir félagsmenn VR sem búsettir eru utan höfuðborgarsvæðisins. Hér er um að ræða nýtt úrræði, aðallega hugsað fyrir þá sem þurfa að koma til Reykjavíkur og leita sér lækninga, fara í rannsóknir eða þess háttar. Þetta er nýjung, þar sem gestir frá fulla þjónustu og geta látið fara sérstaklega vel um sig. Auk þessa býðst félagsmönnum okkar að kaupa veitingar á hótelinu á afsláttarverði sem og að njóta annarrar afþreyingar sem hótelið hefur uppá á bjóða.

Allar nánari upplýsingar er að finna á vef VR, www.vr.is.



Orlofshús

Njótið haustsins

Nú þegar farið er að dimma er kjörið að bregða sér í orlofshús með gönguskóna, lopapeysuna og hlýju sokkana. Fá sér góðan göngutúr þegar mætt er á staðinn, elda góða súpu og hafa það notalegt saman. Hvíla sig svo í heita pottinum undir stjörnuþjörtum himni. Á haustdögum sem framundan eru, er tilvalið að skipuleggja bústaðferð með tilheyrandi tilhlökkun. Sjáið möguleikana á www.vr.is

VR er með hús/íbúðir á eftirtöldum stöðum í vetur:

Verð yfir helgi:

Flúðir	15.500
Miðhúsaskógur	15.500
Húsafell	15.500
Stykkishólmur, raðhús	15.500
Akureyri, íbúðir fyrir 6	12.000
Akureyri, íbúð fyrir 4	9.700

Athugið: Húsin eru afhent virka daga kl 14, skil virka daga kl 12 en sunnudaga út kl 19. Hægt er að bóka orlofshús hjá VR 36 vikur fram í tímann og dettur ný vika inn á miðvikudegi.

Einhver hús eru enn laus um næstu páska.

Ölfusborgir – bókað á veturnar í síma 483 4260

Einarsstaðir – bókað á veturnar í síma 471 1734



Góð súpa með nýbökðuðum naanbollum

Kjúklingasúpa fyrir 4-6

Kjúlinabringur skornar í strimla, steiktar með salt og pipar, settar til hliðar.

3-4 msk	olía
1 ½ tsk	karrý
4-5 stk	hvítlauksrif
1 stk	blaðlaukur
4 stk	paprikur – gular og rauðar

Steikt saman í potti

1 askja	rjómaostur (stór askja)
1 flaska	Heinz chilli sósa
3-4 stk	teningar (3 kjúklinga + 1 grænmetis)
1 ½ l	vatn
1 peli	rjómi

Hrært vel í á meðan suðan kemur upp. Kjúklingabitarnir settir út í. Með súpunni er got að bera fram sýrðan rjóma, nachosflögur, rifinn ost og ferskt koriander.

Indverskar naanbollur

200 ml	mjólk
2 msk	sykur
1pk	þurrger
600 gr	hveiti
1 tsk	salt
2 tsk	lyftiduft
4 msk	olía
1 dós	hrein jógúrt
1 msk	maldon salt – eða gróft salt
1 msk	garam masala (indverskt krydd – nauðsynlegt)
25-30 gr	smjör
1-2 stk	hvítlauksrif (smátt söxuð eða pressuð)

Aðferð

Mjólk, ger, og sykra blandað saman og látið standa í 15 mín. Hveiti, salt, lyftiduft, olía og jógúrt sett saman við mjólkurbönduna, sett í hnoðskál og hnoðað. Látið hefast í 60-90 mín (helst lengur). Mótað í litlar bollur og þeim þrýst í kryddbönduna (salti og garam masala blandað saman).

Bakað í 10-12 mín við 180°C. Passa þarf að ofbaka ekki brauðið, því þá verður það hart. Bollurnar eiga að vera mjög mjúkar. Þegar þær eru komnar með gullinn lit er best að prufa að skera eina í sundur og athuga hvort þær séu ekki til. Á meðan bollurnar bakast þá þarf að bræða smjörinu og hvítlaukinn, látið malla og smjörinu svo hellt yfir bollurnar nýbakaðar.

Af skáldum og fjöllum í Borgarfirði

Texti: Páll Ásgeir Ásgeirsson

VR á þrjú orlofshús í Húsafelli í Borgarfirði og leggja margir VR félagar leið sína þangað ár hvert. Þetta söguríka höfuðból á mörkum byggðar og hálendis er frábær staður til slökunar og útivistar af margvíslegu tagi. Allir sem koma í Húsafell ganga í spor séra Snorra Björnssonar sem var prestur í Húsafelli á átjándu öld, rómaður kennimaður, garpur og þrekmaður. Hellan sem enn liggur við kvíarnar er minnisvarði hans, 180 kílóa aflraunasteinn. Snorri var talinn rammgöldróttur og sagt að hér og þar um landareignina liggi draugar sem hann kvað niður. Þannig er gönguferð upp að kvíunum og þaðan áfram inn í Bæjargilið sem blasir við eiginlega skylduverkefni allra sem koma í Húsafell. Í gílinu er víða að finna andlitsmyndir sem Páll Guðmundsson í Húsafelli sem nú situr staðinn hefur mótað í jarðfasta kletta. Hann tekst á við bergið með öðrum og mýkri hætti en séra Snorri fyrirrennari hans.

Fossar, hellar og skessukatlar

Skammt fyrir neðan Húsafell eru Barnafossar og Hraunfossar í Hvítá en þeir eru meðal þekkustu náttúruvætta á Íslandi. Skammt fyrir ofan Húsafell á leiðinni upp á Kaldadal er hægt að stíga út úr bíl og ganga að nauðapröngum gljúfrum Geitárinnar sem rennur í þröngum stökk komin af fjöllum ofan við Prestahnúk og Þórisjökul. Beint á móti Húsafelli rennur Hvítá undir fjallinu Tungu og rétt eftir að komið er yfir brúna er hægt að beygja út af veginum og fara svo gangandi í rannsóknarleiðangur til að finna fornan farveg Hvítárinnar með miklu skessukötlu sem þar leynist í skjóli við skógarkjarr. Tilvalinn leiðangur fyrir alla fjölskylduna.

Örstutt ökuferð er frá Húsafelli að Surtshelli í Hallmundarhrauni sem er afar skoðunarverður enda einn af stærstu hrauhellum á Íslandi. Hyggist menn leggja í hellaskoðun er rétt að minna á að þótt sól skíni ofan jarðar er að jafnaði kalt í hellum. Þar er og myrkur og þurfa því allir þátttakendur að vera með ljós af einhverju tagi. Miklar sagnir eru um mannvist

í Surtshelli á ýmsum tímum og djúpt í hellinum hafa fundist minjar sem staðfesta sumar þeirra þótt öll þau mannvirki og hleðslur séu í rauninni óútskýrð.

Í Hellismanna sögu er frásögn af 18 vígamönnum eða útlögum sem höfðu bækistöð í hellinum og fóru með ránum og gripdeildum um uppsveitir Borgarfjarðar. Bændur söfnuðu liði og fóru gegn þessum óþjóðalýð og réðust á þá sofandi í Vopnalág sem er ekki langt frá hellinum. Einn komst undan á hlaupum og lifði af. Sá hét Eiríkur og komst upp á Eiríksgnípu í Eiríksjökli þar sem bændur fengu ekki sótt hann.

Mest víðsýni með minnstri fyrirhöfn

Austan og norðan við Húsafell rísa mikil jökulhvel Langjökuls og Eiríkjökuls sem gaman er að komast í einhverja snertingu við. Þeir sem aka jeppum geta komist að Langjökli af Kaldadalsvegi en í Þjófakrók hafa jöklafarar bækistöðvar sínar og leggja þaðan í ferðir upp á jökulinn með ferðamenn.

Beint fyrir ofan bæinn í Kalmanstungu rís hið formfagra fjall Strútur 938 metra hátt. Um Strútinn hefur verið sagt að þaðan sé mest víðsýni á Íslandi með minnstri fyrirhöfn. Sérlega auðvelt er að komast upp á fjallið því af Skeljahálsi norðan við Kalmanstungu sem tengir Tungu og Strút liggur bíslóð upp að endurvarpsstöð á toppnum. Metnaðarfullum fjallgöngumönnum finnst slík nálgun auðvitað argasta svindl og skilja bilinn eftir niðri á hálsi og ganga upp. Eða þá að sumir ganga en aðrir aka.

Um Strútinn orti Sigurður Eiríksson vinnumaður í Kalmanstungu:

*Lyngs við bing á grænni grund
glingra og syng við stútinn.
Þvinga ég slyngan hófahund
hringinn í kringum Strútinn.*

Þessi bragarháttur er kallaður áttmælingur eða



hagkveðlingaháttur og þykir firna vel gert hjá Sigurði. Hófahundurinn sem minnst er á í þriðju línu er kenning fyrir hest. Sigurður þessi gekk seinna til liðs við Hjálpræðisherinn og mun hafa snarað á íslensku flestum söngvum þess ágæta safnaðar. En sennilega eru þetta aukaatriði sem koma göngu á Strútinn lítið eða ekkert við. Af Strútinum er gríðarlegt útsýni yfir Borgarfjörð allan, hvel Langjökuls í austri og flæmi heiðalandanna þar norður af Tvídægru og Arnarvatnsheiðar. Þeir sem kjósa sér það að verkefni að ganga á Strútinn munu horfa til fjallsins með nýjum augum úr heita pottinum í Húsafelli þegar heim er komið.

Ískaldur Eiríksjökull

Spölkorn austan við Strútinn rís geysistór jökulkrýndur móbergsstapi sem ber hvítan ægishjálmm yfir uppsveitir Borgarfjarðar og hefur undarlegt lag á að seiða fjallgöngumenn til sín. Þetta er Eiríksjökull, eitt tignarlegasta fjall á Vesturlandi og mesta stapafjall landsins. Tindur hans rís í 1672 metra hæð og að ganga á fjallið er varla á færi nema þeirra sem vanir eru fjallgöngum og í góðu formi.

Ganga á Eiríksjökul hefst að jafnaði úr Torfabæli við rætur fjallsins að vestanverðu og vegalengd er ca. 12 km og hækkun 1320 metrar sem er um það bil eins og tvisvar sinnum upp að Steini í Esjunni og rúmlega þó. Til þess að komast inn að Torfabæli þarf að aka áleiðis upp á Arnarvatnsheiði og er beygt af þjóðveginum á Skeljahálsi norðan við Kalmanstungu. Þegar komið er norður fyrir Strút er beygt út af veginum og ekið eftir ógreinilegum slóða sem stefnir austur undir hlíðum Strúts að Eiríksjökl. Seinni hluti leiðarinnar liggur gegnum úfið hraun og er afar illa merktur og ógreinilegur og telst eiginlega ekki fær nema breyttum jeppum.

Fjallið Ok er jökulnúin grágrýtisdyngja sem getur státað af stysta heiti sem nokkurt fjall á Íslandi ber. Auðvelt er að ganga á Okíð af Kaldadalsvegi og hentar að skilja bíl eftir mitt á milli Prestahnúks og Oks. Löng og aflíðandi ganga á er Ok en þótt fjallið nái 1170 metra hæð er hækkunin aðeins 440 metrar. Fyrrum var jökull á Okinu en nú er aðeins eftir örlítil jökulfönn norðan til í fjallinu. Allvíðsýnt er af Ok yfir Borgarfjörð og nágrenni og þeim tíma sem þessi ganga tekur því vel varið.

Menning og saga

En þeir sem hafa lítinn áhuga á erfiðum fjallgöngum geta unað sér við ökuferðir um Borgarfjörð og hans grónu sveitir. Menningarsaga Íslands vakir hér á hverjum bæ og nægir að nefna hve stutt er frá Húsafelli niður í Reykholt þar sem Snorri Sturluson skrifaði þær bækur sem enn eru í mestum metum á Íslandi. Enn styttra er yfir í Hvítársíðu þar sem Guðmundur Böðvarsson skáld á Kirkjubóli bjó allan sinn aldur og Böðvar sonur hans skáld og rithöfundur gerði garðinn frægan eftir föður sinn.

Smásagnasafn Böðvars, Sögur úr Síðunni eru dásamleg lesning og veita undurskemmtilega innsýn í horfna menningu sveitasamfélagsins. Hellismanna saga væri einnig skemmtileg lesning en ekki síður má lesa Árbók Ferðafélags Íslands frá 1954 eftir Harald Sigurðsson sem er fróðleg lesning og lýsing á Borgarfirði norðan Skarðsheiðar. Heimamaður í Húsafelli, Þorsteinn Þorsteinsson skrifaði árbók Ferðafélagsins fyrir 1962 og fjallar um Arnarvatnsheiði og Tvídægru. Þar er að finna einkar skemmtilegar frásagnir af héraðsbrag, veiði-þjófnaði og heiðaferðum á kjarnyrту og leiftrandi máli. Þá fjallar þriðja árbók FÍ um þetta svæði en hún er eftir Freysteinn Sigurðsson jarðfræðing og er frá árinu 2004.

Á FERÐ OG FLUGI

VR félagar

VR blaðið fór í heimsókn í Holtagarða einn bjartan síðsumarsdag og tók nokkra félagsmenn tali og forvitnaðist aðeins um þeirra hagi í sumar.



Guðmundur Helgi Guðmundsson

Dorma Holtagörðum

Í hvaða stjörnumerki ertu? Ljón.

Hvað stendur upp úr eftir sumarið? Tveggja vikna Ítalíuferð þar sem ég ferðaðist um og skoðaði landið.

Lastu bók í sumarfríinu? Las Bláu minnisbókina eftir James A. Levine.

Uppáhalds matur? Allur grillmatur er í upphaldi.

Ertu á Facebook? Nei.

Uppáhaldsstaður á Íslandi? Kópavogur, fæddur og uppalinn þar.



Auður Guðmundsdóttir

Útilíf Holtagörðum

Í hvaða stjörnumerki ertu? Vog.

Hvað stendur upp úr eftir sumarið? Gönguferð sem ég fór á Hornstrandir í sumar.

Lastu bók í sumarfríinu? Las fjórðu Twilight bókina – Breaking Dawn eftir Stephenie Meyer.

Uppáhalds matur? Nautlund með öllu tilheyrandi.

Ertu á Facebook? Já.

Uppáhaldsstaður á Íslandi? Er heilluð af Hornströndum.



Ásta Kristinsdóttir

Snyrtivörudeild Hagkaups Holtagörðum

Í hvaða stjörnumerki ertu? Tvíburi.

Hvað stendur upp úr eftir sumarið? Góða veðrið.

Lastu bók í sumarfríinu? Nei.

Uppáhalds matur? Góður kjúklingaréttur með sætum kartöflum klikkar sjaldan.

Ertu á Facebook? Já.

Uppáhaldsstaður á Íslandi? Akureyri, minn heimabær.



Sverrir Þór Viðarsson

Habitat Holtagörðum

Í hvaða stjörnumerki ertu? Vatnsberi.

Hvað stendur upp úr eftir sumarið? Mikil vinna.

Lastu bók í sumarfríinu? Las enga bók en las og fletti í gegnum mikið af hönnunarblöðum.

Uppáhalds matur? Grillaður humar með hvítlaukssmjöri.

Ertu á Facebook? Já.

Uppáhaldsstaður á Íslandi? Gróttta, fjaran og útsýnið heillar alltaf.



Í BRENNIDEPLI

Vinnugleðin – er hún í farteskinu?

Þú mætir í vinnu og stendur þig – en ertu ánægður og áhugasamur um hversdagsleg verkefni í starfinu þínu? Ef ekki þá er þörf á að gefa sér tíma til að komast að því hvað það er sem þig virkilega langar að gera.

Á krepputímum gerir fólk sig gjarnan ánægt með starf sem veitir því ekki hamingju. Samkvæmt grein í danska blaðinu HK privat sem gefið er út af systurfélagi VR í Kaupmannahöfn getur þú öðlast lífshamingju við það eitt að komast að kjarna þess sem þig langar að gera lífinu og í framhaldinu feta sig svo smátt og smátt í átt að markmiðinu. Stefna allra ætti að vera að öðlast lífsfyllingu í starfinu þínu, að finna það starf sem þú hefur áhuga fyrir og líður vel í. Starfið tekur of mikinn hluta af lífinu til þess að við höfum efni á að vera óánægð. Oft er það þannig að fólk skilur bara alls ekki ekki hvers vegna í ósköpunum þar eru í því starfi sem þeir eru í dag. Þá er kominn tími til að setjast niður þegar

tími gefst, taktu þér e.t.v. nokkurra daga frí og íhugaðu í ró og næði stöðu þína. Ýmislegt er til ráða til að hjálpa þér til að taka þessi skref. Hér á eftir koma nokkrar leiðbeiningar og ráð.

Góður árangur

Byrjaðu á því að skipta starfinu þínu í þrjá hluta.

1. Þann hluta sem þú ert ánægður með og ert góður í og trúir að árangur starfsins yrði verri ef einhver annar tæki við af þér.
2. Þann hluta sem þú ert hæfur í en aðrir gera alveg jafn vel.
3. Og að lokum þann hluta sem þú ert ekki sérlega hæfur í og aðrir geta gert mun betur.

Skrifaðu einnig lista yfir það sem er mikilvægt fyrir þig til að þú hafir

ánægju af vinnunni þinni. Það getur verið allt frá því að hafa útsýni og upp í góðan yfirmann og gerðu þér grein fyrir hvað er í alvörunni mikilvægt og hvað skiptir minna máli. Ef þú þarfnast einhvers í starfinu hvað getur þú þá gert? Það er ávinningur fyrir vinnuveitandann að breyta starfi þínu á þannig að þú verðir áhugasamari og ef til vill er það auðveldara en þú reiknar með. Ef ekki þá er kannski kominn tími til að þú leitir að öðru starfi.

Ef ástandið er óviðunandi og þú getur á engan hátt breytt því hefur þú alltaf þann möguleika að hætta í starfinu. Ef yfirmaðurinn hefur verið sami asinnn í tíu ár er varla líklegt að hann taki upp á því að skána. Hættu að fórna þér og taktu ábyrgð á eigin lífi. Margir eiga erfitt með að komast að þeirri niðurstöðu að svona standi málin. Það er ekki það erfiðasta að finna vinnugleðina eða ástríðuna fyrir starfinu. Það erfiðasta er að viðurkenna að maður hefur misst hana. En það þjónar engum að vera fastur í starfi sem er löngu komið fram yfir síðasta sölundag.

Hugsaðu um fimm atriði sem þú hefur gert framúrskarandi vel í vinnunni á síðustu fimm árum. Það getur verið hvað sem er – að þú hafir orðið formaður í einhverri nefnd eða haldið hátíðaræðu. Ef flestir hápunktar þínir eru tengdir atburðum sem þú varst í sambandi við fólk en þú situr í innilokuðu starfi við skráningu bendir það til þess að þér henti að vera í starfi sem felur í sér samskipti við fólk. Til að mynda starf sölumanns. En þú verður ekki bara sölumaður á einni nóttu heldur þarftu stig af stigi að nálgast takmarkið. Þú gætir til dæmis fengið aukavinnu á kvöldin sem símasölumaður. Þá hefurðu eitthvað í höndunum þegar þú ferð að sækja um raunverulegt sölustarf. Einnig getur þú farið á námskeið fyrir sölumenn eða kynnt þér einhverja sérstaka vörutegund, t.d. rafmagnstæki, bækur eða snyrtivörur meðfram starfinu þínu.

Að kortleggja sig

Kannski þarf meira til að þú sért klár í slaginn. Ef þú ert oftast óánægður í starfinu en veist ekki alveg af hverju, getur þú kortlagt sjálfan þig.

Hvað gladdi þig í barnæsku? Leikur með öðrum börnum? Og hvað þá í leiknum – að vera forsprakkinn? Varstu lestrarhestur og hvað last þú? Eins getur þú farið í gegnum unglingsárin. Reyndu einnig að finna út hvenær hvernig þú hefur storkað/ögrað sjálfum þér t.d. við að skipuleggja meiriháttar uppákomu, taka þátt í maraþoni o.s.frv. Þú skalt einnig hugsa um hvað það er sem veitir þér sérstaka ánægju að gera.

Þegar þú hefur skrifað þetta allt niður mun vonandi koma í ljós munstur. Ef til vill ertu oftast ánægður í kringumstæðum þar sem þú átt í samskiptum við fólk og þess vegna ættirðu ef til vill að sækjast eftir starfi sem sölumaður, eins og áður segir, sem kennari eða í þjónustustörfum. Einnig er hægt er að fara í áhugasviðsgreiningu og náms- og starfsráðgjöf hjá Mími – símenntun og víðar. Næst þarf að athuga hvernig stefnur og straumar liggja í samfélaginu til að finna út hvert er skynsamlegt að stefna og líklegsta leiðin til að óskir þínar verði að veruleika.

Undanfarin ár hefur til dæmis myndast stór markaður fyrir alls kyns heilsutengda þjónustu og vörur svo kannski er hægt að hugsa eitthvað því tengt. Þá er ljóst að á næstunni verður þjónusta við eldri borgara æ nauðsynlegri með mikilli fjölgun aldraðra sem allir hafa misjafnar

þarfir. Þar eru miklir möguleikar til að þróa eitthvað alveg nýtt og spennandi. Kannski er líka starfið sem þig dreymir um beint fyrir framan nefið á þér, jafnvel á þínum eigin vinnustað.

Það er óskiljanlegt að það skuli ekki vera fleiri sem íhuga starfið sitt og fylgja eftir möguleikunum til að sinna því sem þeir hafa sérstakan áhuga á. Oft eru möguleikarnir á að fá óskir sínar uppfylltar innan seilingar en menn bera sig ekki eftir þeim.

Ertu á rétta vinnustaðnum?

Hvaða meðfæddu hæfileika hefur þú?
Er það eitthvað sem þú notar í starfi þínu?

Hvað viltu helst vinna með: fólk, gagnavinnslu, hluti? Í öllum störfum eru eitt af þessu ríkjandi.

Hefur þú gert eitthvað í núverandi starfi þínu sem þú lítur á sem framúrskarandi árangur? Ef ekki er ef til vill kominn tími til að skipta um starfsvettvang.

Gerðu eitthvað fyrir vinnugleðina.

Gerðu þér ljóst hvað þig langar mest til.

Gerðu upp við þig hvort þú hefur tíma og orku til að læra eitthvað nýtt.

Mundu að þín reynsla og þekking getur nýst í öðrum störfum, menntun er ekki eina leiðin.

Skipuleggðu þig stig af stigi, t.d. með aukavinnu eða menntun.

Hvernig á starfið þitt að vera?

Hvað er mikilvægst fyrir þig í vinnunni? Hvað hefur þú núna og hvað getur þú gert til að öðlast meiri vinnugleði og ná markmiðum þínum? Notaðu listann hér fyrir neðan til að hjálpa þér að staðsetja þig.

Að hafa stífar reglur á vinnustað eða mikinn frítíma.

Að hafa marga vinnufélaga, stórt netsvæði, vinna í einrúmi eða á litlum vinnustað.

Vinna heima, hafa eigin skrifstofu eða vinna í opnu rými.

Vinna með fólk, hluti, hugmyndir.

Að vinna með rannsóknir og niðurstöður.

Vinna við yfirgripsmikil verkefni eða sértæk.

Vinna fullan vinnudag, hluta úr degi eða hafa sveigjanlegan vinnutíma.

Að hafa langa leið eða stutta til vinnu.

Að nota sértæka tækni eða hæfni.

Vera í samkeppni með árangur, vera skapandi, hafa völd eða hjálpa öðrum.

Að þéna vel og/eða hafa möguleika á endurmenntun.

Krossgáta

The crossword puzzle grid is as follows:

		1	11	12	13	14	15	16	17	18
		30					59		FRÉY ← MÍKID TÓM!	
7 SNO 61		62		20	SPYGL ENDRST SAMML					16
END				KOSINN KJOT RETTUR	46			34		
FRU LADI				8		66			58	
HOP LUND		48					68		GORTA	5
HUGS ANIR	↓	DÁD	SAGA							
APÓTEK		35							12	EIDUR
			26			65	DRIPA BIRNA MIDI			64
UPP STOKKA MAGANA					PIANKUR GIEFU KARL		15			
7 DAGAR HEFA		1			57		BETNA KRIUN ↑		50	31
40				LAUNUN FRÁ EIGNIN END.	69		42			
		70	MAJDIR LEIÐA PUSAN		9			39		TYL FERD
AULI	13	GRAFAN			14		4	DRÖKKI BIRNUM MÁL	22	
		HELSI								
LÆRD UR		41			LAG PÓTU HVALD MABUR		21		LAUN KALL POTT SÖGGNI	
HER MANN BROGG LIM		61					DRÆM EING LIMN	49	7	SMA ASKAR RÚMLU
			LOGAN SLEIFAN BANKAR	25		2			29	
KEYRI LEIÐUR RUMPA				STILLA UPP KROPP	63		38	EINS LIMJ SÖRUG		
DINA DAGAR END	11	52							19	
						28	FINGUR FÍFLA LÉTIN	23		53
						37		VE SÆLA FÆDA	67	
										HAR SKERI
BIDA TÖLVA SÖGN	36		LJOF FENGAR MYRK							24
BLIND FÆRI MULA			FUSAN DARÍP BUDPF KASSA	3			32			
					60	54		LE LEGU FELAG	27	
INGAN	56				6		45		TONN END.	10
										2 VINS
DRÖST SNOR DYRIN		18							14	
FANGI —E			PIFY URINN	33		47				51

Verðlaun fyrir rétta lausn kr. 15.000

Lausnin á síðustu krossgátu er vísan:

Ölið veikir minni og mál
mannvit sleikir burt úr sál

Vinningshafn krossgátunnar í júníblaðinu er Hildur Kristinsdóttir. Hún starfar í tölvudeild hjá SP fjármögnun og hefur gert frá áramótum. Við óskum henni hjartanlega til hamingju með 15.000 krónurnar.

Vísbindingin að næstu lausn er að á reitum 1-70 mun vera útsynningur. Síðasti skiladagur er 15. október nk. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifið „krossgáta“ utan á umslagið.

Utanáskriftin er: VR-blaðið, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Einnig er hægt að senda lausnina á krossgata@vr.is

Hádegisfyrirlestrar

Fyrirlestrarir eru öllum félagsmönnum opnir og ókeypis. Þeir verða haldnir milli kl. 12-13 í húsnæði VR í Húsi verslunarinnar á 0. hæð og eru léttar veitingar í boði. Að venju geta félagsmenn á landsbyggðinni fylgst með gegnum fjarfundabúnað á skrifstofum VR á viðkomandi svæðum.

Viltu losna við fíknina ?

Fyrirlesari: Helga Bergsteinsdóttir heilsu og íþróttifræðingur

23. september

Áttu erfitt með að standast sætindi eða aðra óhollustu? Finnst þér ómissandi að borða sætindi á eftir mat? Myndir þú vilja hafa stjórn á löngunum þínum í sætindi og aðra óhollustu? Ef svarið við þessum spurningum er já átt þú erindi á fyrirlestur með Helgu Bergsteinsdóttur heilsu og íþróttifræðingi. Lærðu að skilja hvað veldur sykurlöngun, fíkn í mat og hvernig þú getur lært að ná stjórn á þessu. Lærðu að losa um streitu, þunglyndi og aðrar neikvæðar tilfinningar án þess að ráðast á ísskápinn. Þessi fyrirlestur mun kenna þér að losna við sektarkennd og öðlast meiri lífsfyllingu á heilbrigðari hátt.

Lífsorðin 14

Fyrirlesari: Héðinn Unnsteinsson

7. október

Lífsorðin 14 eru sprottinn úr hugarheimi Héðins Unnsteinssonar, sérfræðings í stefnumótun í forsætisráðuneytinu. Héðinn mun fara

yfir lífsorðin 14 sem endurspeglar það andlega ferðalag sem Íslendingar sem þjóð standa frammi fyrir. Gildin sem í orðunum felast tengjast beint þeirri uppbyggingu. Þrátt fyrir að lífsorðin séu öll byggð á persónulegri reynslu þá staðfesta rannsóknir gildi þeirra. Nú þegar flestir efnahags- og félagslegir mælikvarðar benda í sömu átt og útlit virðist vera fyrir að nokkur mögur ár séu framundan er það áhyggjuefni að ákveðin stöðnun verði í íslensku samfélagi. Þar sem hætta er á að margir gefist upp og brenni út vegna rötleysis, þróttleysis og vanmáttar þá er afar mikilvægt að einfalda tilveruna, dreifa kröftum sínum ekki of víða og finna sem víðast til forskeytisins "sam", s.s. í samkennd.

Daðraðu við sjálfstraustið – Kvöldfyrirlestur

Fyrirlesari: Heiðar Jónsson snyrtir

13. október kl. 20-22

Heiðar snyrti þarf vart að kynna enda landsfrægur stílisti. Hann ætlar að fræða okkur um hvernig við getum bætt sjálfstraustið með ráðum eins og að klæða okkur eftir vaxtarlagi, hvaða litir fara okkur best og gefa góð ráð varandi förðun. Heiðar mun einnig fræða gesti um fas, framkomu og ekki má gleyma daðrinu.

Segðu mér hver þú ert ?

Fyrirlesari: Ólafur Ólafsson Phoenix leiðbeinandi og LMI þjálfari

21. október

Fjallað verður um hugtakið hæfileika, bæði meðfædda og áunna.



Allt fyrir fyrirtækið

Kaffivélar - Vatnsvélar - Kæliskápar
Safa og djúsvélar - Sjálfsalar

Sími söludeildar 412 8100
www.hressing.is



„Aðgát skal höfð í nærveru sálar“

Einar Benediktsson



Jákvætt hugarfar bætir lífsgæði okkar allra.

Sjaldan eða aldrei hefur verið mikilvægara að hafa jákvæðni að leiðarljósi. Rannsóknir sýna að fólk sem er jákvætt sér fleiri möguleika og tækifæri, er opnara fyrir nýjungum og sköpunargleði þess eykst. Með því að vera jákvæð náum við betri árangri í starfi, aukum andlega vellíðan og eflum starfsánægju okkar og þeirra sem við störfum með. Verum jákvæð.