

6. tbl. 31. árgangur desember 2009

Virðing
Réttlæti

VR

BLAÐIÐ





Forsíðumynd

Vetrarstillla

Ljósmynd: Oscar Bjarnason

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 Hafþórsson

Ljósmyndir: Eddi, Oscar Bjarnason og

Gunnar Kr.

Prentun: Oddi.

Upplag: 26.100

Stjórn VR: Kristinn Örn Jóhannesson

formaður, Bjarki Steingrímsson

varaformaður, Jóhanna S. Rúnarsdóttir

ritari. Meðstjórnendur: Ágúst

Guðbjartsson, Ásta Rut Jónasdóttir,

Benedikt Vilhjálmsson,

Bergur Þór Steingrímsson, Guðrún

Jóhanna Ólafsdóttir, Jón Magnússon,

Lykke Bjerre Larsen, Óskar Kristjánsson,

Ragnar Þór Ingólfsson, Sigurður

Sigfússon, Stefánía Magnúsdóttir og

Steinar J. Kristjánsson.

Varamenn: Hólmfríður Björg Petersen,

Sigríður Stefánsdóttir og Þorlákur

Jóhannsson. Stjórn Orlofsjóðs:

Benedikt Vilhjálmsson, Guðrún Jóhanna

Ólafsdóttir, Jóhanna S. Rúnarsdóttir,

Óskar Kristjánsson og Steinar J.

Kristjánsson. Til vara: Hólmfríður

Petersen og Ragnar Þór Ingólfsson.

Stjórn Sjúkrasjóðs: Stefánía

Magnúsdóttir, Ágúst Guðbjartsson,

Bergur Þór Steingrímsson, Jón

Magnússon og Lykke Bjerre Larsen.

Til vara: Ásta Rut Jónasdóttir

og Þorlákur Jóhannsson



Félagsmál

- 04 Hádegisfyrirlestrar
- 05 Trúnaðarmenn
- 07 Fyrirtæki þvinga starfsfólk
- 09 Þúsundir nemenda fá fræðslu
- 13 Málin rædd á félagsfund
- 16 Skipulag ASÍ
- 19 Tækifæri fyrir atvinnulausa
- 22 Hver er staðan í þínu fyrirtæki?

Viðtöl og greinar

- 10 Hamingja kvenna
- 12 Hugsi eftir félagsfund
- 14 Bækur sem skiptu sköpum
- 20 Kröftug aðferð við að snúa vörn í sókn
- 23 Hin sanna gleði jólaanna
- 26 Nei, get ekki notað sparibauk
- 28 Sérstaklega valin einstaklingur
- 33 Snýst um ást og gleði
- 35 Skyggst í hugarheim Þóru Arnórsdóttur



LEIÐARI

Í tilefni jóla

Í aðdraganda jólanna og áramóta eru margir sem rifja upp árið sem er að líða, ásamt því að velta því fyrir sér hvað hið nýja ár muni bera í skauti sér. Árið sem er að líða er um margt sérstakt enda höfum við sem þjóð verið að fara í gegnum einstakar og sögulegar efnahagslegar hremmingar. Kerfishrun bankana, fall krónunnar og rýrnandi kaupmáttur eru þær beinu afleiðingar sem við finnum öll á eigin skinni. Þeir sem taldir eru bera ábyrgðina eru fáir en þeir sem bera byrðarnar eru margir. Mikil ólga reis upp í kjölfarið enda breyttust allar forsendur okkar og væntingar á einni nóttu. Þrátt fyrir þessa atburði er þó merkilegt til þess að hugsa hver staða okkar er í dag og hve góð hún er í raun og veru eftir allt það sem á undan er gengið. Atvinnustigið er hátt þrátt fyrir allt, 93% vinnuafis er í vinnu. Við höfum öll aðgang að heilbrigðiskerfi, menntakerfi og bankarnir eru starfhæfir.

Einnig hafa verið gerðar ráðstafanir til þess að tryggja það að flestir þeir sem eiga við greiðsluferðileika að stríða geti haldið húsnæði sínu og þurfa ekki að fara á vergang. Eftir slíka holskeflu sem við höfum gengið í gegnum er þetta í raun með ólíkindum.

Sömuleiðis hefur það verið ánægjuleg upplifun á fjölmörgum vinnustaðafundum að undanförunu að finna þá samkennd og samhug

sem ríkir á meðal fólks. Allir eru tilbúnir að leggjast á eitt til þess að koma okkur upp úr þeirri kreppu sem við erum í. Fólk er tilbúið til að færa sínar fórnir til að samstarfsmenn haldi vinnu og fyrirtæki nái að fleyta sér yfir þann erfiða hjalla sem við blasir.

Þegar á allt er litið erum við hér kannski komin að kjarna málsins og hefur verið undirstaða stéttarféлага frá upphafi. Samvinna, samkennd og samhugur hefur fært okkur mikilsverð réttindi launþega sem við stöndum vörð um og sameinumst um að bæta. Saman tryggjum við hvert annað og leggjum okkar af mörkum að við búum saman í siðuðu samfélagi manna. Saman getum við fært hvert öðru hlýju, von og kærleika. Saman getum við lært af sögunni. Saman getum við byggt okkur glæsta framtíð.

Með þessum orðum óska ég ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári. KÖJ

Hádegisfyrirlestrar

Fyrirlestrar VR eru öllum félagsmönnum opnir og ókeypis. Þeir eru haldnir 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.

Er komin tími til að breyta til?

Fyrirlesari: *Helga Marín Bergsteinsdóttir*

14. janúar

Ef svarið við þessu er játandi þá átt þú erindi á þennan fyrirlestur. Helga mun kynna alveg nýjar leiðar til að ná settum markmiðum í bættri heilsu og úthaldi. Einnig mun hún fjalla um sjúkdóma og nýjar leiðir til að sigrast á þeim og hvernig við sjálf getum náð stjórn á eigin líkama og haldið góðri heilsu.

Lifðu því lífi sem þú átt skilið

Fyrirlesari: *Helga Marín Bergsteinsdóttir*

21. janúar

Náðu þínum sönnu markmiðum. Finndu þinn sanna tilgang. Finndu styrkleika þína og hvað aftrar þér í að ná settum markmiðum. Það er ekki tilviljun hvað gerist í þínu lífi, lærdu að stjórna því sem gerist og hefur áhrif á líf þitt. Helga mun hjálpa þér að uppgötva mátt hugans og hvað þú getur gert til nota þann mátt á sem áhrifaríkastan átt. Lærdu að stjórna tilfinningum þínum og hvernig þú getur breytt örlögum þínum og látið drauma þína rætast.

Daðraðu við sjálfstraustið

Fyrirlesari: *Heiðar Jónsson, snyrtir*

4. febrúar

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 varðandi förun. Heiðar mun einnig fræða gesti um fas, framkomu og ekki má gleyma daðrinu.

Styrkleikar í starfi - jákvæð sálfræði

Fyrirlesari: *Anna Jóna Guðmundsdóttir BA í sálfræði*

18. febrúar

Jákvæð sálfræði er ný grein innan sálfræðinnar sem rannsakar á vísindalegan hátt hvað stuðlar að því að einstaklingar og samfélög blómstri. Áhersla er lögð á styrkleika einstaklinga, jákvæðar tilfinningar og heilbrigða samskipti. Í fyrirlestrinum er farið í flokkunarkerfi um styrkleika, gildi, endurgjöf, markmiðsetningu og tilgang. Markmiðið er að þátttakendur öðlist nýja sýn á eigin styrkleika. Þá verður farið yfir gildi hamingju og mikilvægi vináttu og gleði í starfi fyrir afköst og vinnugleði. Að lokum verður bent á aðferðir til að nota styrkleika sína á markvissari hátt í samskiptum. Jákvæð sálfræði stuðlar að bættum vinnuanda, minni starfsmannaveltu og betri árangri.

Fleiri fyrirlestrar verða kynntir í næsta blaði. Skráning

er í þjónustuveri VR í síma 510 1700 og á Mínum síðum á www.vr.is

Hefur þú áhuga á að starfa í forystu VR?

Samkvæmt 30. gr. laga VR auglýsir kjörstjórn eftir framboðum í stjórn og trúnaðarráð félagsins. Um er að ræða 7 sæti í stjórn og 82 í trúnaðarráði.

Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn skriflegt erindi til kjörstjórnar á skrifstofu VR.

Skrifleg meðmæli 10 félagsmanna þarf vegna framboðs til setu í stjórn.

Framboð til setu í trúnaðarráði er hægt að senda rafrænt á kjorstjorn@vr.is

Framboðsfréstur er til kl. 12:00, 31. desember 2009.

Kjörstjórn

Trúnaðarmenn

Trúnaðarmaðurinn er tengiliður starfsfólks á vinnustað bæði við VR og atvinnurekandann. Honum er ætlað að auðvelda samskipti milli þessara aðila, enda á hann að eiga greiða leið að upplýsingum.

Hlutverk trúnaðarmannsins er m.a. að gæta þess að samningar séu haldnir á vinnustaðnum og lög ekki brotin á starfsfólki. Þar sem félagsmenn eiga nú auðveldara með að nálgast upplýsingar um réttindi sín á heimasiðunni og með tilkomu þjónustuvers VR, hefur starf trúnaðarmannsins breyst. Í dag felst það meira í því að kynna VR og hvetja félagsmenn til að leita sér upplýsinga. Þá krefst síbreytilegur vinnumarkaður á tímum sameininga og vaxandi samkeppni hæfileika trúnaðarmannsins sem sálgaesluaðila í auknum mæli. Hann verður því gjarnan ráðgjafi og milligöngumaður í erfiðum málum á vinnustaðnum. Ekki má gleyma þeim áhrifum sem trúnaðarmaðurinn getur haft á þróun og starfsemi félagsins með virkri þátttöku.

Opnar dyr - luktar dyr

Starfsfólk á að upplifa það þannig að dyr trúnaðarmannsins standi því ávallt opnar og það geti óhikað leitað til hans, jafnvel með erfið og viðkvæm mál. Að sama skapi á trúnaðarmaðurinn að hafa óheftan aðgang að nauðsynlegum upplýsingum hjá atvinnurekandanum og VR. Einnig er mikilvægt að starfsfólk geti treyst því að það sem fer þeim og trúnaðarmanninum á milli fari ekki lengra nema með þeirra samþykki.

Vernd

Trúnaðarmanni má ekki segja upp vegna starfa hans sem trúnaðarmanns og hann gengur fyrir um vinnu þurfi atvinnurekandi að fækka starfsfólki.

Fræðsla

Til að efla trúnaðarmanninn í starfi stendur VR fyrir ýmsum námskeiðum um réttindi og skyldur á vinnumarkaði auk námskeiða sem miða að því að auka persónulega hæfni trúnaðarmannsins sjálfs. Dagvinnulaun skerðast ekki meðan trúnaðarmaður situr námskeið á vegum VR. Misjafnt er eftir kjarasamningum um hversu marga daga er að ræða.

Samráð nauðsynlegt

Trúnaðarmenn mega sinna störfum sínum í vinnutíma í samráði við stjórnendur fyrirtækisins, án þess að laun þeirra skerðist. Þetta á við um mál sem samstarfsmenn hafa falið trúnaðarmanni að skoða og/eða VR hefur óskað eftir að hann sinni. Það að vera valinn trúnaðarmaður sýnir að þér er treyst. Jafnframt eru gerðar kröfur um að þú standir þig vel í starfi og sýnir lipurð í mannlegum samskiptum. Munið að upplýsingar sem trúnaðarmenn verða áskynja í starfi sínu eru trúnaðarmál. Það er þó ekki brot á trúnaði að leita til VR. VR leggur mikla áherslu á að trúnaðarmenn leiti til félagsins með ágreiningsefni sem upp kunna að koma á vinnustaðnum svo hægt sé að aðstoða við lausn þeirra. Hjá VR starfar breiður hópur sérfræðinga sem ætíð er reiðubúinn til aðstoðar.

Hvernig á að kjósa?

Starfsmenn á vinnustaðnum kjósa sér trúnaðarmann til tveggja ára í senn. Kosning fer fram í samráði við VR en trúnaðarmaðurinn fær staðfestingu á kjöri og umboð sitt frá félaginu. Kjósa má trúnaðarmann á vinnustað þar sem starfa fimm manns eða fleiri. Ef starfsmenn eru fleiri en 50 má kjósa tvo trúnaðarmenn.

Ef þú vilt koma á kosningu á þínum vinnustað hafðu samband við þjónustuver VR í síma 510 1700 og starfsmenn VR munu aðstoða þig.



Orlofshús

Minni Borg

Húsin tvö sem VR hefur haft á leigu á Minni Borg í Grímsnesi verða einungis í boði fram til áramóta, en þá er leigusamningur útrunninn.

Með hundinn í orlofshús

Á fundi orlofstjórnar voru tekin fyrir erindi félagsmanna varðandi gæludýr í orlofshúsunum. Ákveðið var að leyfa gæludýr í húsi nr. 29 á Flúðum frá og með 1. júní nk. Þetta verður til reynslu í eitt ár.

Næsta sumar

Minum á að hægt er að bóka 36 vikur fram í tímann og alveg tímabært að fara að athuga hvað er laust næsta sumar.

Viltu vita hvað er að gerast?

Á vef VR er möguleiki fyrir félagsmenn að gerast áskrifendur að fréttum frá félaginu sem birtar eru á forsíðu vefsins. Áskrifendur fá sendan tölvupóst í hvert sinn sem frétt birtist á forsíðunni. Allar tilkynningar frá VR, hádegisfyrirlestrar, fundarboðanir auk fréttar frá félaginu eru birtar á forsíðunni.

Þeir sem nýta sér möguleika RSS fréttaveitu geta einnig skráð sig fyrir fréttum af forsíðu VR. Og í þriðja lagi eru fréttir af vefnum birtar á twitter síðu VR, www.twitter.com/vr_iceland. Það er því auðvelt fyrir þig að fylgjast með – þitt er valið, áskrift, RSS eða Twitter.



Til minnis í jólatörninni

Vertu með réttindi þín á hreinu

Frídagur yfir hátíðarnar

- Eftir kl. 12 á aðfangadag (stórhátíðardagur)
- Jóladagur (stórhátíðardagur)
- Annar í jólum (almennur frídagur)
- Eftir kl. 12 á gamlársdag (stórhátíðardagur)
- Nýársdagur (stórhátíðardagur)

Ekki er vinnuskylda á þessum dögum og skulu launþegar halda sínum dagvinnulaunum óskertum.

Daglegur hvíldartími

Á hverjum sólarhring á starfsmaður rétt á 11 klst. hvíld.

Ef 11 klst. hvíld næst ekki skal veita hana síðar. Fyrir hverja klst. sem 11 tíma hvíldin skerðist um öðlast starfsmaður 1,5 klst. í dagvinnu í frítökurétt.

Undir öllum kringumstæðum er óheimilt að skerða 8 klst. samfellda hvíld.

Vikulegur frídagur

Vinnu skal skipuleggja á þann hátt að hver starfsmaður fái a.m.k. einn vikulegan frídag.

Helgarvinna

Þegar unnið er á laugardögum og sunnudögum greiðist aldrei minna en fyrir 4 klst., þótt unnið sé skemur.

Desemberuppbót

Að lokum er rétt að minna á að desemberuppbót, sem er kr. 51.800 fyrir fullt starf, á að greiðast ekki síðar en 15. desember.

Upplýsingarnar hér að framan eru byggðar á kjarasamningi VR og SA.

Nánar um einstök atriði á www.vr.is

Jólaaðstoð VR 2009

Jólakveðja VR í ár er í formi þriggja milljón króna fjárframlags til Mæðrastyrksnefndar og Hjálparstarfs kirkjunnar en félögin munu auk Reykjavíkurbildar Rauða kross Íslands sameinast um jólaaðstoð til landsmanna. Þá fær Fjölskylduhjálp Íslands styrk að upphæð 800 þúsund krónur. Auk þess fá starfsstöðvar VR á Egilstöðum, Akranesi og Vestmannaeyjum 400 þúsund krónur hver til að styrkja hjálparamtök á þeirra svæði.

Með þessu fjárframlagi fylgir ósk um gleðileg jól og farsæld á komandi ári til félagsmanna og landsmanna allra og ekki síst þeirra sem glíma við erfiðleika og veikindi.

Fræðslustjóri að láni

Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks, sem VR/LÍV og SA standa að, skrifaði nýlega undir fyrsta samninginn um verkefnið "Fræðslustjóri að láni" en það byggir á því að lána út mannauðsráðgjafa til fyrirtækja. Þessi fyrsti samningur sjóðsins var við Skeljung hf. og nær hann til tæplega 300 starfsmanna fyrirtækisins. Ráðgjafinn fer yfir fræðslu- og þjálfunarmál fyrirtækisins, dregur fram það sem vel er gert og hvað má gera betur. Þetta er gert í samstarfi við Starfsafl sem er komið með mjög góða reynslu af þessu verkefni og hafa viðtökur fyrirtækja verið mjög góðar. Verkefni þetta miðar að því að allir hagnist – starfsmenn og fyrirtæki.

Nýársfundur VR

Árlegur nýársfundur trúnaðarráðs og trúnaðarmanna verður haldinn á Hilton hótél fimmtudaginn 28. janúar 2010. Þar verður gengið frá framboði til stjórnar, varamanna í stjórn og trúnaðarráðs fyrir næsta kjörtímabil. Nánari upplýsingar verða sendar til trúnaðarráðs og trúnaðarmanna er nær dregur.

Fékkstu launahækkun um síðustu mánaðamót?

Launahækkunar samkvæmt kjarasamningi milli VR og SA eru sem hér segir:

Launataxtar afgangslúfólks hækka um kr. 6.750 en launataxtar skrifstofufólks hækka um kr. 8.750. Þessi hækkan tekur til launa frá og með nóvember og var því til útborgunar þann 1. desember hjá þeim sem eru á eftirágreiddum launum.

Hjá þeim sem eru yfir töxtum kom hins vegar 3,5% hækkan til framkvæmda frá og með 1. nóvember, svokallaður baksýnispegill. Þessi hækkan kom til útborgunar þann 1. desember hjá flestum. Athugið að aðrar launahækkunar á tímabilinu frá 1. janúar til 1. nóvember 2009 koma til frádráttar þessari 3,5% hækkan, þ.m.t. hækkan taxta. Samningar fela svo að lokum í sér almenna launahækkun um 2,5% þann 1. júní á næsta ári.



Umsamdar launahækkunar hafðar af launafólki

VR er kunnugt um fyrirtæki sem reyna að þvinga starfsfólk sitt til að falla frá umsömdum launahækkunum sem koma áttu að koma til framkvæmda frá og með 1. nóvember sl. Málið var tekið upp á miðstjórnarfundum ASÍ nýlega þar sem samþykkt var harðorð gagnrýni og þess krafist að launafólk njóti þeirra hækkana sem samið hefur verið um. Hér að neðan er birt frétt af heimasíðu ASÍ um málið.

Umsamdar launahækkunar hafðar af launafólki

Á fundi miðstjórnar 18. nóvember kom fram hörð gagnrýni á, að einstaka fyrirtæki innan raða SA séu að þvinga starfsmenn sína til þess að falla frá þeim umsömdum launahækkunum, sem koma eiga til framkvæmda frá 1. nóvember.

Almennt launafólk hefur undanfarna mánuði sýnt atvinnulífina mikinn skilning á erfiðri stöðu fyrirtækjanna og í reynd axlað mikla ábyrgð á stöðu efnahagsmála með því að fresta umsömdum launahækkunum bæði á þessu ári og því næsta um sex til átta mánuði. Það er því algerlega óviðunandi að einstaka fyrirtæki þakki fyrir sig með því að þvinga fólk til að afsala sér þessum hækkunum í skjóli óbeinna hótanna um atvinnumissi.

Miðstjórn ASÍ krefst þess að frá þessu verði fallið og tryggt verði að allir félagsmenn njóti þeirra hækkana sem um var samið í kjarasamningunum í febrúar 2008."

Mundu þú átt okkur að

Félagsmenn í VR geta leitað til félagsins með alls kyns mál sem upp kunna að koma á vinnustaðnum, fengið ráðgjöf og rætt málin. Á þeim óvissutímum sem nú ríkja á vinnumarkaði er mikilvægt að félagsmenn þekki rétt sinn. Því viljum við minna á að við erum reiðubúin til að koma þér til aðstoðar, í fullum trúnaði og með hagsmuni þína að leiðarljósi.

Minum einnig á heimasíðu VR þar sem er að finna ítarlegar upplýsingar, m.a.:

1. Kjarasamningar sem félagsmenn VR starfa samkvæmt
2. Réttindi og upplýsingar um Sjúkrasjóð VR
3. Upplýsingar um uppsögn og uppsagnarfrest
4. Upplýsingar um það hvernig félagsmenn eiga að snúa sér vegna launainnheimtu, lokunar fyrirtækis eða gjaldþrots fyrirtækis
5. Allt um orlofshúsin
6. Upplýsingar um launakannanir og kannanir á Fyrirtæki ársins
7. Hvað VR gerir fyrir þig
8. Tækifæri fyrir atvinnuleitendur
9. Allar umsóknir og eyðublöð sem og gagnlegar reiknivélar;
 - ... fyrir launaþróun
 - ... fyrir desemberuppbótina 2009
 - ... fyrir launaseðilinn

Einnig viljum við minna á Mínar síður sem eru persónulegar síður félagsmanna þar sem m.a. má fá upplýsingar um greiðslu félagsgjalda, stöðu í sjóðum og hvaða þjónustu viðkomandi félagsmaður hefur fengið frá VR. Nánari upplýsingar fást hjá þjónustufulltrúum VR í síma 510 1700 eða með tölvupósti til vr@vr.is.



Ertu á aldrinum 18-25 ára?

Langar þig í nám eða fá fleiri hugmyndir í starfsleit? Viltu fá upplýsingar um hvaða möguleikar eru í boði?

Ókeypis náms- og starfsráðgjöf verður í boði hjá VR á fimmtudögum í janúar þér að kostnaðarlausu. Bókaðu viðtal í síma 510 1700.

Hjá náms- og starfsráðgjafa er hægt að fá ýmsar upplýsingar og aðstoð sem getur gagnast í leit að námi eða starfi m.a.:

- upplýsingar um námsframboð og hvaða möguleikar eru í boði fyrir þig.
- aðstoð við að kanna áhugasvið og styrkleika í námi eða starfi.
- aðstoð við að útbúa ferilskrá og skipuleggja starfsleit.

Nýtt fjarnám í verslunarstjórnun

Verzlunarskóli Íslands hefur í tæp tvö ár stýrt Leonardo da Vinci verkefninu „Retail Management for Adults in Lifelong Learning – RetAiL.“ sem er fjarnámsefni í verslunarstjórnun, ætlað fólki 18 ára eða eldra sem unnið hefur í verslun í a.m.k. 2 ár. Náms efnið er nánast tilbúið og verður fljótlega prufukeyrt. Kennsla hefst svo á næsta ári. Að samningu kennsluefnis stóðu auk Verzlunarskóla Íslands, North Highland College í Thurso í Skotlandi og TAMK – University of Applied Sciences í Tampere í Finnlandi. Þetta verður nánar kynnt í blaðinu þegar nær dregur.

Réttindi og skyldur stjórnar

Stjórn VR samþykkti á fundi nýlega viðmiðunarreglur ASÍ um réttindi og skyldur stjórnarmanna og vinnureglur fyrir stjórn um aðgang, umgengni og notkun bókhaldsupplýsinga. Reglurnar er að finna á vef VR, www.vr.is.



Þúsundir nemenda fá fræðslu frá VR

Rúmlega 300 kynningar fyrir níu þúsund grunn- og framhaldsskólanema á fjórum árum

Æ fleiri unglingar vinna bæði með skóla að vetri til og á sumrin og mikilvægt að þeir hafi réttar upplýsingar um skyldur sínar og réttindi. VR hefur undanfarin ár verið með fræðslu um vinnnumarkaðsmál fyrir nemendur í grunnskólum á félagasvæði VR og á síðasta ári bættust nemendur í framhaldsskólum við. Í haust fengu fimmtán hundruð nemendur í grunn- og framhaldsskólum kynningu frá VR á réttindum og skyldum á vinnnumarkaði. Þar með eru nemendurnir sem hafa fengið slíka fræðslu frá félaginu á síðustu fjórum árum orðnir níu þúsund og kynningarnar rúmlega 300 talsins.

Áhugi meðal framhaldsskóla er sérstaklega mikill, þrátt fyrir að þetta verkefni hafi ekki verið sérstaklega kynnt fyrir þeim. Fréttir af kynningunum virðast hafa borist manna á milli og vakið áhuga bæði forsvarsmanna skólanna og nemendanna sjálfra. Starfsmenn VR flytja fyrirlestrana en inn í þá er fléttað leiknu efni unnu af Jóni Gnarr þar sem hann tekur vinnutengd atvik, oft erfið, og setur upp á sinn einstaka hátt.

Héraðsdómur dæmir félagsmanni laun í uppsagnarfresti

Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi nýlega félagsmanni VR í hag í máli sem snerist um laun í uppsagnarfresti og greiðslu áunnins orlofs og uppbóta.

Málavextir eru þeir að félagsmanninum var sagt upp starfi í verslun eftir rúmlega eins árs starf. Félagsmaðurinn sagði fyrir dómi að hann hafi unnið í uppsagnarfresti í rúma tvo mánuði en þá hafi frekara vinnuframlagi verið einhliða hafnað af vinnuveitanda. Launagreiðslur hafi ekki verið efndar í samræmi við lög og kjarasamninga, hann hafi ekki fengið umsamdar launahækkunar, ekki fengið full laun síðasta heila mánuðinn í uppsagnarfresti, desember 2008, né þá daga sem hann hafi unnið þriðja mánuðinn, janúar 2009. Hann gerir kröfu um leiðréttingu á launum auk vangaldins orlofs og desember- og orlofsuppbóta.

Vinnuveitandinn segir að uppsögn hafi verið réttlætunleg því félagsmaðurinn hafi gerst brotlegur við starfsskyldur sínar en að hann hafi verið reiðubúinn að veita honum vinnu út uppsagnarfrestinn. Félagsmaðurinn hafi hins vegar mætt illa eða seint án skýringa og haft í frammi hótanir að mati vinnuveitanda. Fyrirvaralaus uppsögn í janúar 2009 hafi því verið réttlætunleg. Vinnuveitandinn hafi jafnframt dregið af launum félagsmannsins fyrir þá daga sem hann hafi ekki mætt til vinnu í desember 2008.

Í dómnum segir m.a. að orð standi gegn orði hvað hótanirnar varðar og hafi vinnuveitandinn ekki lagt fram haldbær gögn þar um, honum beri því að greiða laun út uppsagnarfrestinn. Dómurinn telur einnig að félagsmaðurinn eigi að fá full laun síðasta mánuð sinn í starfi, vinnuveitandinn hafi ekki lagt fram nein gögn sem bendi til annars. Héraðsdómur dæmdi því vinnuveitandann til að greiða umsamdar launahækkunar, full laun í uppsagnarfresti auk áunnins orlofs og uppbætur.

Skerðing greiðslna í fæðingarorlofi ógnar jafnrétti kynjanna

VR ályktar um réttindi í fæðingarorlofi

VR mótmælir harðlega frekari skerðingu réttinda í fæðingarorlofi. Árið 1999 hóf VR að greiða félagsmönnum sínum 80% laun í fæðingarorlofi sem síðar varð þáttur í almennum lögum um fæðingarorlof í landinu. Þetta var stórt skref í jafnréttismálum á sínum tíma og vegur þessi skerðing nú freklega að réttindum fjölskyldna í landinu.

Markmið laga um fæðingarorlof er að jafna stöðu karla og kvenna á vinnumarkaði, tryggja þátttöku beggja foreldra í uppeldi og umönnun barna og gera bæði konum og körlum kleift að samræma fjölskyldu- og atvinnulíf. Með breytingum þeim sem gerðar voru síðastliðið sumar var stórlega dregið úr möguleikum karla til töku fæðingarorlofs. VR telur þar meira en nóg að gert. VR hefur um árabil unnið markvisst að því að stuðla að jafnrétti kynjanna með ýmsu móti og vill benda á að mikil barátta hefur verið háð til að þessi lög yrðu að veruleika.



Karlmenn og krabbamein

VR gefur eina milljón til styrktar áttakinu Karlmenn og krabbamein

Krabbameinsfélag Íslands stóð fyrir á árinu fyrir áttakinu Karlmenn og krabbamein til að vekja athygli á mikilvægi þess að karlar fylgist með einkennum krabbameins og bregðist rétt við þeim. Stjórn VR hefur ákveðið að styrkja málefnið um eina milljón króna. Myndin var tekin af Kristni Erni Jóhannesyni formanni VR og Guðrúnu Agnarsdóttur forstjóra Krabbameinsfélagsins þegar styrkurinn var afhentur.

Hamingja kvenna

Niðurstöður nýrrar bandarískrar rannsóknar

Konur hafa nú meira frelsi til orða og athafna en á áttunda áratug síðustu aldar, allavega í hinum vestræna heimi. Launamunur kynjanna hefur minnkað og menntun kvenna aukist. Konur láta til sína taka í auknum mæli á vinnumarkaði og efnahagsleg staða þeirra hefur styrkst. Konur sjálfar segja stöðuna betri nú til dags. Í ljósi þessa skyldi maður ætla að hamingja kvenna hefði aukist meira en karla en ný rannsókn bendir til annars.

Staðan í Bandaríkjunum

Hér áður fyrr mældist konur í Bandaríkjunum hamingjusamari en karlar í könnunum en hamingja þeirra hefur farið þverrandi á síðustu 35 árum, í nýrri könnunum mælist hamingja kvenna ýmist jöfn og karlanna eða minni. Þetta sýna niðurstöður rannsóknar tveggja hagfræðinga við Wharton School of Business í Bandaríkjunum. Niðurstöðurnar eru þær sömu hvort sem spurt er beint um hamingju eða ánægju með lífið, fjölskylduna eða aðra þætti.

Það sem vekur mesta athygli er að það skiptir ekki máli hver á í hlut; þessi þróun sést bæði hjá giftum konum og einhleypum, heimavinnandi og útvinnandi, ungum og eldri og í öllum menntahópum.





Niðurstöðurnar eru einfaldlega á þann veg að hamingja bandarískra kvenna fer þverrandi, bæði almennt séð og í samanburði við karla, óháð þáttum sem við myndum allajafna telja að hefðu áhrif þar á.

Staðan í Evrópu

Þetta er staðan í Bandaríkjunum, en hvernig standa málin í Evrópu? Í rannsókninni var ástandið kannað í tólf löndum álfunnar og sýna niðurstöðurnar að hamingja beggja kynja hefur aukist, þvert á það sem gerst hefur í Bandaríkjunum þar sem dregið hefur úr henni hjá báðum kynjum. En hamingja karlanna jókst hlutfallslega meira en kvennanna í löndum Evrópu.

Niðurstaðan er þannig sambærileg beggja vegna Atlantsála, gjáin milli kynjanna hvað hamingjuna varðar er nú á kostnað kvenna, hvort sem ánægja almennt hefur aukist í landinu, staðið í stað eða minnkað. Konur voru hamingjusamari en karlar í upphafi áttunda áratugar síðustu aldar en hamingja þeirra hefur nú dalað, einkum í samanburði við karla.

Hver er skýringin?

Hvernig er hægt að skýra þetta? Höfundar rannsóknarinnar gefa ekki neina eina skýringu heldur nefna til sögunnar nokkur atriði. Í fyrsta lagi má leita skýringa í öðrum þjóðfélagsþáttum, minni félagslegri samheldni, auknum kvíða, meira álagi og minna öryggi innan veggja heimilisins. Þó þessir þættir snerti bæði kynin getur það haft áhrif á niðurstöðurnar ef konur og karlar bregðast misjafnt við.

Þá nefna skýrsluhöfundar þá staðreynd að breytt staða kvenna hefur haft í för með sér miklar þjóðfélagsbreytingar á undanförunum áratugum. Sú staðreynd ein og sér getur breytt í grundvallaratriðum mati svarenda á þeim þáttum sem spurt er um. Til að mynda er líklegt að konur í dag taki tillit til stöðu sinnar bæði innan og utan veggja heimilisins þegar þær svara spurningum sem snúa að ánægju með lífið en áður var líklegt að þær afmörkuðu sig við líðan sína á heimilinu.

Í þriðja lagi kann bætt staða kvenna að hafa breytt viðmiði þeirra þegar kemur að því að meta hamingjuna. Annars vegar sé skýringin sú að þær séu hreinskilnari um líðan sína en þær voru áður eða, hins vegar, að með fleiri tækifærum og möguleikum í lífinu hafi viðmiðið einfaldlega hækkað, konur þurfi „meira“ til að vera hamingjusamar í dag en á árum áður. Og í fjórða lagi nefna höfundarnir annað sem er í beinu framhaldi af þessu, nefnilega að konur bera stöðu sína saman við stærra hóp í dag en áður, þ.m.t. karlmenn, og koma einfaldlega ekki vel útúr þeim samanburði.

Byggt á grein Betsey Stevenson og Justin Wolfers, The Paradox of Declining Female Happiness í American Economic Journal, Economic Policy ágúst 2009. Rannsóknin byggði á svörum við spurningum í bandarísku General Social Survey könnuninni og Eurobarometer könnuninni í Evrópu.

TEXTI: EYRÚN INGADÓTTIR, sagnfræðingur og félagsmaður

Hugsi eftir félagsfund

Þann 30. nóvember sl. var haldinn félagsfundur VR sem var um margt fróðlegur. Auk þess að miðla upplýsingum um samninga og skipulagningu launþegahreyfingarinnar var kynnt stefnumótunarvinna sem á að fara fljótlega af stað.

Það sem kom mér á óvart á fundinum var að heyra hve mikið ósætti kraumar enn innan stjórnar VR. Þrátt fyrir hatramma kosningabaráttu á síðasta ári þá hefði maður talið skynsamlegt að þeir sem unnu kosningarnar, sigurvegararnir, slíðruðu sverðin að þeim loknum enda komnir til valda. Ég veit að sumir stjórnarmanna gerðu svo og reyna að vinna gott starf við erfiðar aðstæður. Hins vegar gildir það ekki um alla og mér fannst taka steininn út þegar einn stjórnarmanna, sem átti að sitja fyrir svörum félagsmanna, gagnrýndi forystuna sem hann sjálfur tilheyrir. Þá læddist að mér sá grunur að hópur innan stjórnar VR væri hreinlega að reyna að eyðileggja félagið.

Það er mikið áhyggjuefni að stjórn eins stærsta verkalýðsfélags landsins skuli ekki leysa ágreiningsefni sín á stjórnarfundum. Stjórn VR vinnur ekki að hagsmunum VR-félaga með sífelldum erjum sín á milli heldur með því að vinna saman. Sumir stjórnarmenn, sem hafa farið mikinn í bloggheimum, virðast ekki gera sér ljóst með hvaða hætti verkalýðsbarátta er rekin þrátt fyrir að hafa setið í stjórn VR í átta mánuði. Þessi hópur virtist jafnvel líta svo á að VR eigi að vera pólitískt afl og taka afstöðu til mála eins og licesave. Það er ekki ásættanlegt í félagi sem telur um 26 þúsund félagsmenn því stjórnmalabarátta fer fram á öðrum vígstöðvum.

Á tímamótum

Kjarabarátta launafólks stendur á tímamótum. Á uppgangstímum er verkalýðsbarátta með allt öðrum hætti heldur en þegar þrengir að í samfélaginu. Staðreyndin er sú að þegar eftirspurn eftir vinnuafli er mikil finnst mörgum þeir ekkert hafa við verkalýðsfélag að gera. VR náði frábærum árangri á góðærisárunum með því að leggja áherslu á vinnustaðasamninga og einstaklingsmiðuð laun. Nú er öldin önnur og VR þarf að laga sig að því. Verkalýðsfélög eru sjaldan mikilvægari en þegar kreppir að og þegar svo háttar þá logar stjórn VR í ósætti og lýðskrumi.

Fyrir tíma þjóðarsáttarsamninganna árið 1990 blésu launamenn ítrekað til verkfalla til að fá leiðréttingu launa sinna. Sem betur fer höfum við ekki verið í þeim fasa undanfarin ár og vonandi verður svo ekki í nánustu framtíð. En það eru blíkur á lofti í baráttu launamanna og VR þarf að vera tilbúið. Á félagsfundinum var kynnt stefnumótunarvinna sem fara á af stað bráðlega. Vonandi ber stjórn félagsins gæfu til að vinna saman að því mikilvæga verkefni.





Málin rædd á félagsfundum

Fámennt var á félagsfundum VR í lok nóvember þar sem rætt var um skipulag verkalyðshreyfingarinnar, efnahagsmálin, stefnumótun félagsins og deilur sem verið hafa innan stjórnar. Nokkur orðaskipti urðu á fundinum og hvöttu margir fundarmanna stjórnina til að leggja til hliðar ágreiningsmál sín og einbeita sér að framtíðinni.

Innan við eitt hundrað manns sátu fundinn. Kristinn Örn Jóhannesson, formaður VR, fór fyrst yfir efnahagsmálin og stöðugleikasáttmálann. Hann ræddi því næst stöðu VR innan verkalyðshreyfingarinnar, kynnti sögu félagsins, starfsemi þess og markmið. Ingibjörg R. Guðmundsdóttir, formaður Landssambands ísl. verzlunarmanna, og Halldór Grönvold, aðstoðarframkvæmdastjóri ASÍ, fóru yfir skipulag Alþýðusambandsins og verkalyðshreyfingarinnar í heild sinni, hlutverk hennar og það sem áunnist hefur á undanförunum árum. Öll þrjú lögðu áherslu á mikilvægi samstöðu verkalyðshreyfingarinnar og styrkinn sem í henni felst.

Fulltrúi frá PareX fór yfir stöðuna í stefnumótun VR sem er nú að fara af stað af fullum þunga. Stjórn, trúnaðarráð, starfsmenn og síðast en ekki síst félagsmenn koma að því á næstu vikum og mánuðum að endurskoða stefnu VR og móta hana til framtíðar. Undir lok fundarins sat stjórn fyrir svörum. Nokkuð var rætt um skattahugmyndir ríkisstjórnarinnar og kom fram hörð gagnrýni á þær, bæði frá

fundargestum og stjórnarmönnum. Bent var á að stjórnvöld hefðu fallið frá skattahækkunum uppá tugi milljarða vegna harðrar andspyrnu verkalyðshreyfingarinnar.

Spurt var hvernig VR hygðist taka þátt í atvinnusköpun í þjóðfélaginu og bregðast við atvinnumissi félagsmanna. Hugmyndir hvað þetta varðar snúa að stórum hluta að aukinni aðkomu lífeyrissjóðanna og bentu fulltrúar ASÍ á að þessi málefni hefðu verið mikið til umræðu innan Alþýðusambandsins í allan vetur þar sem öll áherslan væri lögð á að verja störfin.

Snörp orðaskipti urðu um þær deilur sem hafa verið innan stjórnar og sagt hefur verið frá í fjölmiðlum. Nokkrir fundargesta lögðu áherslu á að stjórn þyrfti að einbeita sér meira að því að móta framtíð félagsins, leggja deilurnar til hliðar og koma fram sem ein heild út á við. Tími væri kominn til að slíðra sverðin.

Bækur sem skiptu sköpum

VR blaðið leitaði á náðir nokkurra lestrahesta og bað þá að segja frá bókum sem hafa haft djúp og varanleg áhrif á þá. Þeir brugðust vel við og miðla okkur af reynslu sinni. Svo er bara að drífa sig á bókasafnið.

Porvaldur Sverrisson

Starfar á auglýsingastofunni Jónsson & Le'macks

Sálfræði á algjörum heimsmælikvarða

Örlaganóttin eftir Tove Jansson er fyrsta alvöru bókin sem ég las hjálparlaust og ennþá einhver besta bók sem ég hef lesið.

Persónulýsingar Tove eru næmari og andríkari en flestra annarra höfundu og ég sæki enn til hennar á næstum hverjum degi. Einkum er skilningur hennar á hemúlum framúrskarandi en sú algenga persónugerð nýtur alla jafna lítillar athygli, hvað þá raunverulegs skilnings. Náin sálræn tengsl útivistaræðis og frímerkjasófnunar eru til dæmis sálfræði á algjörum heimsmælikvarða. Sama gildir um Míu litlu, huglausa efnishyggu-manninn Snabba og einfarann Snúð, allt algengar tegundir sem erfiðara væri að botna í án Tove Jansson. Ótalin er Fílfjónkan, sú persóna sem tók mig hvað lengstan tíma að skilja: hlýðin og samviskusöm rengla, full af innri ólgu og uppreisn. Snilld.

Steinunn Briem þýddi Múmínbækurnar að mestu frábærlega. Þó var visst áfall að komast að því að Morrinn er kvenkyns. Og líklega fer hún óþarflega varlega í kringum lesbíuna Tikku-Tú. Örlaganóttin er þó ekki sérlega holl lesning ef markmiðið er að framleiða hlýðna þegna í þágu atvinnulífsins. Hún hvetur til svartsýni og virðingarleysis fyrir lögum og reglu. Virðing fyrir eignarétti er nánast engin enda skipta veraldleg gæði litlu í stóra samhenginu. Geðþóttaákvæðanir eru algengar og skynsemi iðulega fórnad fyrir skemmtigildi eða hugdettur augnabliksins. Innanstokksmunir eru hiklaust eyðilagðir ef þurfa þykir og á meðan einhver er svangur er sultubirgðum hvergi óhætt. Næturverðir og löggæslumenn eru þröngsýn, aumkunarverð fífl. Í öllu þessu er fólgin djúpur sannleikur.

Í seinni tíð hef ég skemmt mér hvað mest yfir bókum Michel Houellebecq's. Um verk hans er þó best að tjá sig sem allra minnst í grandvöru riti eins og VR blaðinu.

Valgerður Benediktsdóttir

Starfsmaður á réttindastofu hjá Forlaginu

Vængjasmiður orðanna

Fjölmarginar bækur hafa haft á mig áhrif - úr þeim seytla setningar og viðhorf sem móta mann fyrir lífstíð, ekki síst úr Íslendingasögnum. En ég ætla að nefna hér tvær bækur sem hafa haft mikil áhrif á mig, á ólíkan hátt.

Sem unglingur drakk ég í mig Vefarann mikla frá Kasmír eftir Halldór Laxness. Mér þótti bókin svo fallega skrifuð og spennandi að ég las hana eins hratt og ég gat og man eftir að hafa reynt að hægja á mér en án árangurs. Ég varð síðan svo heiftarlega reið út í ákvörðun Steins Elliða í bókarlok að ég rak upp ramakvein svo mig verkjaði í hálsinn í marga daga á eftir og grýtti bókinni í herbergisvegginn af þvílíku afli að hún rifnaði í tætlur. Ég var reið út í Stein Elliða í mörg ár. Aldrei hefur nokkur persóna í bók fyrr og síðar gert mig jafn reiða þótt ég hafi reyndar þá skoðun núna að hann hafi gert rétt.

Önnur bók sem hefur haft mikil áhrif á líf mitt og hagi er Mýrin eftir Arnald Indriðason. Með útkomu hennar árið 2000 hófst nefnilega ævintýri sem ekki sér fyrir endann á. Það atvikaðist sum sé þannig að ég fór að vinna við að kynna Mýrina fyrir erlendum útgefendum og hef varið drjúgum tíma ævi minnar síðasta áratug í að tala um bókina og þær sem á eftir komu. Ég hef farið víða um heim til þess og eignast vináttu fjölmargra þeirra útgefenda sem gefið hafa bækur hans út ytra - tekið á móti mörgum þeirra sem í kjölfarið hafa komið til landsins í því skyni að fræðast meira um land okkar og bókmenntir, og nú, tæpum áratug eftir útkomu Mýrarinnar, er bókin fánleg í meira en hundrað löndum heims. Á sama tíma hef ég, í samvinnu við kollega, kynnt bækur fjölmargra annarra góðra höfundu og það er yndislegt hlutskipti að fá að vera vængjasmiður orðanna út í heim og hugsa til þess hve mikil áhrif íslenskar bækur hafa á mann og annan um veröld víða.

Sigríður Ásdís Snævarr

Sendiherra og í forsvari fyrir Nýttu kraftinn, hvatning og stuðningur við atvinnuleitendur

Allir geta orðið stórir af verkum sínum

Á langri ævi bókavinar verða margar bækur kærar. En mig langar til að vekja athygli á bók sem auðvelt er fyrir alla að nálgast og snert hefur hjörtu margra. Mér er hún einstaklega kær, vegna þess að hún vekur okkur til umhugsunar um það að allir geta orðið stórir af verkum sínum, líka Madame Rosa, gömul vændiskona í gleðhverfi Parísarborgar.

Hún Madame Rosa er aðalpersónan í bók sem heitir í íslenskri þýðingu „Lífið framundan“ eftir Romain Gary og er skrifuð árið 1975, en fyrir hana fékk hann virtustu bókmenntaverðlaun Frakklands, Concourtverðlaunin. Ég uppgötvaði raunar rétt í þessu að bókin er meðal valbóka á bókalista í ISL 222 hjá Fjölbraut í Ármúla og víða til í bókasöfnum. Það er vel, því Romain Gary er mjög víðlesinn rithöfundur og aðgengilegur, en ég las bókina fyrst á frönsku og dáðist síðar að íslensku þýðingunni hennar Guðrúnar Finnbogadóttur frá 1992. Til marks um vinsældir bókarinnar „Lífið framundan“ má nefna að Óskarsverðlaunavikmynd var gerð eftir skáldsögunni árið 1977 með Simone Signoret í hlutverki vændiskonunnar Madame Rosa og og samnefnt leikrit var sett upp í París árið 2008 í leikgerð Xavier Jaillard.

Madame Rosa er vændiskona sem tekið hefur að sér börn vændiskvenna með mikilli leynd. Hún berst fyrir lífi barnanna og uppeldi og Momo, hin aðalpersóna bókarinnar, er yndi hennar og eftirlæti. Hann er tíu ára þegar bókin gerist, fær engin svör við spurningum um það hverjir séu foreldrarnir, en elskar Madame Rosa út af lífinu og er henni sem kletturinn í hafinu til hennar hinsta dags.

Höfundurinn, Romain Gary, var Gyðingur og fæddist í Litháen, móðir hans var einstæð og fluttist með hann til Nice í Suður-Frakklandi þegar hann var 14 ára. Ævisaga hans sem heitir „Promesse de l'Aube“ er stórkostleg, en hún er aðeins til á frönsku og dönsku í bókasöfnum hér (á dönsku Morgenrödens löfte). Móðir Romain Gary var harðákveðin í því að sonurinn yrði forseti Frakklands og studdi hann til náms í lögfræði. Hann gekk til fylgis við útlagastjórn Charles de Gaulle í London á stríðsárunum og breytti þá nafni sínu í Romain Gary, en rétta nafn hans var Roman Kacew. Hann var í utanríkisþjónustu Frakka um tíma og skrifaði þrjátíu skáldsögur um ævina. Seinni kona hans var kvikmyndaleikkonan Jean Seeberg en þau dóu bæði fyrir eigin hendi, hún árið 1979 og hann ári síðar.

Íris Eiríksdóttir

lífskúntner

Ég grét, hló, varð reið ...

Þegar ég las „Halla og Heiðarbýlið“ bjó ég í þýskalandi og fann bókina í hillu hjá íslenskri vinkonu minni. Halla heillaði mig strax vegna þess hve einlæg hún var, hún tók örlögum sínum af æðruleysi. Saga Höllu er baráttusaga ungrar konu sem verður ástfangin af röngum manni og þarf að gjalda þess allt sitt líf með harðri lífsbaráttu við bág kjör. Hún var baráttukonu sem gafst ekki upp þrátt fyrir mikið mótlæti. Halla og Heiðarbýlið gefur raunsæja innsýn í líf alþýðufólks hér áður fyrr. Ég grét, hló, varð reið og gladdist allt í senn. Eflaust fann ég einhverskonar samkennd með Höllu þar sem ég var nýbúin að eignast mitt fyrsta barn þegar ég las hana og á svipuðum aldri og hún. Einhverra hluta vegna átti ég mjög auðvelt með að setja mig í hennar spor og lifa mig inn í söguna og þar af leiðandi hefur hún alltaf fylgt mér í lífinu, hún Halla.

Bókin „Vatnið og hin duldu skilaboð þess“ heillaði mig þar sem hún fjallar um efni sem mér er afar hugleikið, mátt jákvæðrar og neikvæðrar orku. Ég held að allir geti lært af því að skoða myndirnar í henni þar sem svo skýr áhrif jákvæðrar og neikvæðrar orku koma fram. Ég trúir því að hver og einn sé sinnar gæfu smíður, okkur eru gefin endalaus tækifæri og það er í okkar höndum hvað við gerum við þau sem og hvernig við vinnum úr þeim aðstæðum sem upp koma í hinu daglega lífi. Ég reyni sjálf að vera jákvæð og geng alltaf út frá því að allir vilji mér það besta, sem gerir lífið miklu skemmtilegra og þægilegra.





HALLDÓR GRÖNVOLD, aðstoðarframkvæmdastjóri ASÍ

Skipulag Alþýðusambands Ísland

Alþýðusamband Íslands eru stærstu og öflugustu heildarsamtök launafólks á Íslandi og sækja styrk sinn til samstarfs og samstöðu aðildarsamtaka og félagsmanna. Alþýðusamband Íslands er afl í stöðugri endurnýjun. Það er hlutverk ASÍ að taka virkan þátt í að móta síbreytilegt samfélag út frá hagsmunum og þörfum launafólks.

Alþýðusambandið er bakhjarl og sameiningarafl aðildarfélaga sinna sem mótar sameiginlega stefnu og miðlar þekkingu og upplýsingum til félaganna og kemur fram fyrir þeirra hönd í sameiginlegum málum.

Verkefni ASÍ eru fjölþætt:

- ASÍ er samnefni og samstarfsvettvangur þeirra landssambanda og stéttarféлага sem eiga aðild að sambandinu.
- ASÍ er vettvangur fyrir þekkingaruppbyggingu og stefnumótun í sameiginlegum málum er varða hagsmuni launafólks í víðasta skilningi. Það gildir m.a. um efnahags-, atvinnu-, vinnumarkaðs- og félagsmál og almenna velferð launafólks. Þá hefur ASÍ lagt sig sérstaklega eftir að byggja upp þekkingu á Evrópumálum, taka virkan þátt í stefnumótun á þeim vettvangi og fylgja eftir að íslenskt launafólk njóti þeirra réttinda sem Evrópusamvinnan getur skilað.
- ASÍ kemur fram fyrir hönd aðildarsamtaka sinna í sameiginlegum málum m.a. gagnvart stjórnvöldum, samtökum atvinnurekenda, öðrum samtökum launafólks, alþjóðasamtökum og stofnunum.

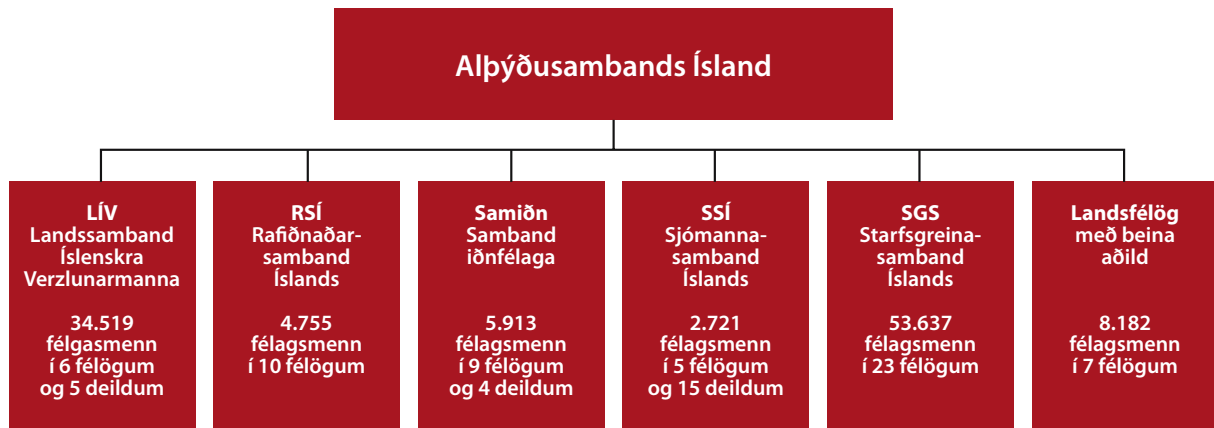
- ASÍ veitir aðildarsamtökum sínum, landssamböndum og aðildarfélögum, margháttaða þjónustu og aðstoðar þau við að styrkja eigin starfsemi. Þetta gildir um upplýsingastarfsemi af ýmsu tagi, námskeiðahald fyrir forystumenn, starfsmenn og trúnaðarmenn aðildarsamtakanna og faglega aðstoð og ráðgjöf.

Aðildin að ASÍ

Í dag eiga um 111.000 launamenn, konur og karlar, aðild að ASÍ gegnum 60 stéttarfélög og 28 deildir stéttarféлага. Flest stéttarfélaganna eiga aðild að ASÍ í gegnum eitthvert 5 landssambanda ASÍ, en 7 stéttarfélög á landsvísu eiga beina aðild að Alþýðusambandinu.

Alþýðusamband Íslands eru langfjölmennustu samtök launafólks hér á landi. Félagsmenn í aðildarfélögum koma úr öllum greinum atvinnulífsins og af öllum sviðum vinnumarkaðarins. Þeir starfa í verslun og þjónustu af öllu tagi, framleiðsluiðnaði, hótél- og veitingagreinum, við bygginga- og mannvirkjagerð, sjávarútveg, flutninga og í félags- og heilbrigðisþjónustu af ýmsu tagi.

Stærstur hluti félagsmanna aðildarfélaga ASÍ starfar á almenna vinnumarkaðinum en féлага í ASÍ er einnig að finna meðal starfsmanna ríkis, sveitarféлага og sjálfseignarstofnana. Miklar breytingar hafa orðið á vinnumarkaði og í íslensku atvinnulífinu á síðustu árum og áratugum. Mikill vöxtur hefur orðið í verslun og þjónustu á sama tíma og störfum hefur



fækkað í fiskvinnslu og öðrum framleiðsluiðnaði. Þessi þróun endurspeglast í samsetningu félagsmanna í aðildarfélögum ASÍ. Í dag eru fjölmennustu hóparnir starfandi í tengslum við verslun og þjónustugreinar af ýmsu tagi. Þannig er VR langstærsta aðildarfélag ASÍ í dag.

Miklar breytingar hafa jafnframt orðið á menntunartígi félagsmanna innan ASÍ. Hópur félaga með framhalds- og háskólamenntun hefur vaxið ört á síðustu árum. Á sama tíma hefur þeim félagsmönnum sem ekki hafa einhverja starfsmenntun úr formlega skólakerfinu eða í gegnum sí- og endurmenntun fækkað hlutfallslega. Þessi þróun krefst stöðugt vaxandi áherslu samtaka launafólks að menntamálum félagsmanna sinna og í dag eru framboð og tækifæri félagsmanna til menntunar einn af kjarnaþáttunum í starfi verkalyðshreyfingarinnar.

Fjölgun erlends launafólks á íslenskum vinnumarkaði endurspeglast í mikilli aukningu félagsmanna af erlendum uppruna í aðildarfélögum Alþýðusambandsins. Áherslur og starfsemi ASÍ og aðildarfélaganna hafa tekið mið af þessum breytingum, þar sem mikið hefur verið lagt uppúr því að styrkja grundvallarréttindi á vinnumarkaði og bæta stöðu innflytjenda.

Valdið í ASÍ

Æðsta vald í málefnum Alþýðusambands Íslands er hjá ársfundi sambandsins. Þar eru mótaðar helstu áherslur í stefnu og starfsemi sambandsins næstu mánuði og misseri og forysta þess kosin. Rétt til setu á ársfundinum eiga 290 fulltrúar aðildarsambanda og landsfélaga innan ASÍ frá öllum aðildarfélögum þess í hlutfalli við stærð þeirra. Á ársfundi ASÍ 2009 átti verslunar og skrifstofufólk 94 fulltrúa.

Ársfundurinn kýs forseta, varaforseta og 13 fulltrúa í miðstjórn ASÍ. Miðstjórnin fer með málefni sambandsins á milli ársfunda og leiðir daglegt starf sambandsins.

Málefnanefndir miðstjórnar ASÍ eru mikilvægur þáttur í allri málefnavinnu og stefnumótun á vettvangi Alþýðusambandsins. Þær hafa frumkvæði að stefnumótun ASÍ

hver á sínu sviði og fylgja eftir samþykktum miðstjórnar og ársfunda. Heiti nefndanna gefur góða hugmynd um verkefni þeirra en þær eru eftirfarandi:

- Alþjóðanefnd
- Atvinnumálanefnd
- Jafnréttis- og fjölskyldunefnd
- Kjara- og skattanefnd
- Lífeyris- og veikindaréttarnefnd
- Menntanefnd
- Skipulags- og starfsháttanefnd
- Velferðarnefnd
- Vinnumarkaðsnefnd

Þjónusta við aðildarsamtökin

Alþýðusambandið lítur á þjónustu og upplýsingamiðlun til aðildarsamtaka sinna sem eitt mikilvægasta verkefni sitt. Markmiðið er að styrkja aðildarsamtökin þannig að þau séu betur fær um að koma fram fyrir hönd félagsmanna sinna og þjónusta þá. Þessu hlutverki sínu við aðildarsamtökin leitast ASÍ við að sinna með tvennum hætti:

a) Með viðtækri og markvissri þekkingaruppbyggingu og upplýsingamiðlun til aðildarsamtakanna. Á heimasíðunni www.asi.is hefur verið byggður upp öflugur þekkingar-grunnur. Netíð og önnur upplýsingamiðlun hefur að markmiði að miðla stefnu ASÍ í öllum helstu málum, upplýsingum og þekkingu til aðildarsamtakanna og félagsmanna þeirra og samfélagsins alls.

Síðast en ekki síst hefur ASÍ verið að efla markvisst námskeiða- og fræðslustarf sitt, talsmannafraeðsluna, sem ætluð er stjórnnum, starfsmönnum, trúnaðarmönnum og öðrum talsmönnum aðildarsamtakanna. Þetta gildir jafnt um trúnaðarmannafraeðslu, fræðslu um málefni verkalyðshreyfingarinnar og starfsemi almennt og sértækari þætti eins og fræðslu um undirbúning og gerð kjarasamninga og málefni lífeyrissjóða.

b) Einnig býður Alþýðusambandið upp á sértækari þjónustu og aðstoð við aðildarsamtökin. Alþýðusambandið

leggur áherslu á að aðildarsamtökin hafi jafnan aðgang að sérfræðingum á skrifstofu ASÍ sem geti aðstoðað við:

- Greiningu á efnahagslegum aðstæðum og kjarapróun
- Undirbúning kjarasamninga og kjarasamningagerð.
- Túlkun kjarasamninga og aðstoð við úrlausn ágreiningsmála.
- Ráðgjöf og leiðbeiningar varðandi almenna þætti er snerta starfsemi félaganna.
- Upplýsingar, ráðgjöf og aðstoð varðandi sértækari málaflokka eins og atvinnuleysistryggingar, ábyrgðarsjóð launa, vinnuverndarmál, málefni erlends launafólks, starfsfræðslu og menntamál, svo fátt eitt sé nefnt.

ASÍ sem málsvari launafólks

Þau málefni sem Alþýðusambandið beitir sér fyrir og hefur afskipti af eru margvísleg og snerta nánast öll svið samfélagsins. Þá á ASÍ samskipti við mikinn fjölda stofnana, samtaka og einstaklinga. Til að skýra hvað átt er við má nefna:

Alþingi ASÍ á mikil samskipti við þingmenn og nefndir Alþingis. Leitað er eftir upplýsingum og skoðunum Alþýðusambandsins á miklum fjölda mála sem koma fyrir þingið ár hvert, auk þess sem ASÍ hefur sjálft frumkvæði að slíku þegar það varðar hagsmuni launafólks með einhverjum hætti. Þannig veitir ASÍ umsagnir um þingmál og gefur álit sitt með skriflegum hætti og á fundum þingnefnda.

Stjórnvöld ASÍ kemur fram fyrir hönd launafólks í samskiptum við stjórnvöld. Þannig eiga fulltrúar ASÍ sæti í nefndum og stjórnnum stofnana á vegum hins opinbera þar sem hlutverk þeirra er að gæta hagsmuna launafólks við undirbúning löggjafar og framkvæmd. Sem dæmi má nefna: Vinnueftirlitið, Ábyrgðarsjóð launa, Atvinnuleysistryggingasjóð, Jafnréttisráð o.fl.

Samtök atvinnurekenda (SA) ASÍ kemur fram fyrir hönd aðildarsamtaka sinna í sameiginlegum málum gagnvart samtökum atvinnurekenda. Þetta á m.a. við um sameiginleg atriði kjarasamninga í samræmi við það sem aðildarsamtökin ákveða hverju sinni. Hér má sem dæmi nefna þætti eins og mat á samningsforsendum og kaupmáttarmarkmið, samninga um gildistöku réttinda á grundvelli Evrópureglna, sameiginleg réttinda- og kjaratriði, sameiginlegar áherslur og starf að menntamálum og reglur er varða samskipti á vinnumarkaði.

Önnur samtök launafólks, félagasamtök og stofnanir

ASÍ kemur fram fyrir hönd aðildarsamtakanna og hefur samskipti við önnur samtök launafólks um sameiginleg hagsmunamál og úrlausnarefni, s.s. á sviði jafnréttis- og vinnuverndarmála og í fræðslumálum. Þá á ASÍ samstarf við fjölda félagasamtaka og stofnana samfélagsins um fjölmörg mál sem varða hagsmuni launafólks. Það á m.a. við um velferðarkerfið, stöðu þess og þróun, menntamál og málefni öryrkja og aldraðra.

Alþjóðleg verkalýðshreyfing, samtök og stofnanir ASÍ er fulltrúi samtaka launafólks í Norræna verkalýðssambandinu

(NFS), Evrópusambandi verkalýðsfélaga (ETUC) og alþjóðasambandi verkalýðsfélaga (ITUC). ASÍ kemur fram fyrir hönd launafólks á vettvangi Fríverslunarsamtaka Evrópu (EFTA), Evrópska efnahagssvæðisins (EES) og Alþjóðavinnuálastofnunarinnar (ILO).

Áherslur og starf ASÍ

Alþýðusamband Íslands hefur í starfi sínu á undanförunum árum lagt áherslu á að treysta stöðir velferðarkerfisins og þar með unnið að því að færa íslenskt samfélag nær norræna samfélags- og vinnumarkaðsmódelinu. Um leið hefur markmiðið verið að búa íslenskt samfélag og vinnumarkað sem best undir framtíðina.

Umtalsverður árangur hefur náðst á ýmsum sviðum um leið og margt er enn ógert eða þarf að gera betur.

Dæmi um áherslur og árangur ASÍ og aðildarsamtakanna á þessum sviðum síðustu misseri eru m.a.:

- Samningar og löggjöf sem hafa að markmiði að treysta velferðarkerfið á vinnumarkaði. Hér ber hæst lög um fæðingar- og foreldraorlof og nýleg lög um atvinnuleysistryggingar. Ennfremur breytingar á lögum um ábyrgðarsjóð launa. Loks má nefna kjarasamninga um aukið fé til að treysta lífeyrisréttindi, bæði örorku- og ellilífeyri.

- Samningar og löggjöf um virkar vinnumarkaðsaðgerðir. Ný lög um vinnumarkaðsaðgerðir og sú framsækna hugsun sem þar kemur fram skapa mikilvægan grundvöll til að byggja á. Þar til viðbótar kemur síðan stofnun Starfsendurhæfingarsjóðs. Þá hefur endur- og eftirmenntun launafólks tekið stórstígu framförum á síðustu árum um leið og fjármunir til þess hafa aukist til muna og allt skipulag orðið markvissara.

- Löggjöf og samningar sem hafa að markmiði að styrkja íslenskan vinnumarkað almennt, réttindi og stöðu þeirra sem þar starfa, einkum innflytjenda og samskipti og samstarf aðila vinnumarkaðarins og stjórnvalda. Hér má m.a. nefna löggjöf um starfsmannaleigur og erlend þjónustufyrirtæki og samninga við SA um kjör erlendra starfsmanna og sameiginlegar tillögur um styrkingu vinnumarkaðarins. Ennfremur löggjöf um tímabundnar ráðningar, hlutastörf og rétt starfsmanna til upplýsinga og samráðs og reglugerðir um einelti og um áhættumat.

Með markvissri launastefnu (og sérstakri áherslu á hækkun lægstu launa) hefur sá árangur náðst að kaupmáttur kauptaxta hefur vaxið samfellt frá árinu 1995 og horfur eru á að það takist að verja þennan kaupmátt í samdrættinum nú.

Ljóst er að Alþýðusambandið og verkalýðshreyfingin öll heyr nú varnarbaráttu með það að markmið að verja þann árangur sem náðst hefur og koma í veg fyrir að tímabundinn samdráttur í efnahagslífinu verði notaður til að brjóta niður það sem áunnist hefur. Um leið er mikilvægt að verkalýðshreyfingin undirbúi að sækja fram á nýjum sviðum um leið og aðstæður leyfa.

FRÆÐSLA

Tækifæri fyrir atvinnulausa

Hægt er að skrá sig á www.vr.is

Er hönnun eitthvað fyrir mig?

Hver er munurinn á lðnhönnun, vöruhönnun og arkitektúr sem dæmi? Hvar á ég að byrja ef ég veit ekki hvað ég vil? Er eitthvað flókið við hönnun? Hvar læri ég hönnun og hvernig get ég undirbúið mig? Fyrirlestur og námskeið í janúar-febrúar fyrir ungt fólk sem hefur gaman af því að skapa og er að velta fyrir sér næsta skrefi. Matthildur Jóhannsdóttir iðnhönnuður leiðir hópinn.

Námskeiðið verður haldið í sal VR í Húsi verslunarinnar á 0. hæð miðvikudaginn 13. janúar 2010.

Viltu hætta að reykja?

Krabbameinsfélag Reykjavíkur heldur námskeið fyrir þá sem vilja hætta að reykja. Þátttakendur hittast sex sinnum á fimm vikna tímabili og er þátttakendum fylgt eftir að námskeiði loknu. Á námskeiðinu fá þátttakendur fræðslu og ráðgjöf til að hætta að reykja ásamt stuðningi til að takast á við reyklausu framtíð. Leiðbeinandi er Ingibjörg K. Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Fyrir flesta er það heilmikið mál að hætta að reykja og marklaust að gera slíkt með hálfum huga. Þeir sem innrita sig á námskeið Krabbameinsfélagsins í reykbindindi verða að hafa eftirfarandi í huga:

- *Ætlast er til að komið sé á alla fundi.*
- *Því betur sem menn sækja fundina þeim mun meiri líkur er að þeir hætti að reykja.*
- *Ætlast er til að menn kappkosti að fylgja í einu og öllu leiðbeiningum um undirbúning.*
- *Á meðan námskeið stendur og að því loknu geta þátttakendur fengið einkaviðtöl við leiðbeinanda ef þess gerist þörf.*

Námskeiðið hefst 11. janúar 2010

Undirbúningsfundur mánudaginn 11. janúar kl: 11-12

Undirbúningsfundur mánudaginn 18. janúar kl: 11-12

Allir hættir að reykja! mánudaginn 25. janúar kl: 11-12

Fjórði fundur er miðvikudaginn 27. janúar kl: 11-12

Fimmti fundur er mánudaginn 1. febrúar kl: 11-12

Sjötti fundur er mánudaginn 8. febrúar kl: 11-12

Námsleiðir fyrir 18-25 ára - Mímir símenntun

- *Grunnmenntaskólinn hefst 25. febrúar 2010.*
- *Um mánaðarmótin janúar febrúar verður lesblindunámskeiðið Aftur í nám.*
- *Í febrúar er boðið upp á Nám og þjálfun í almennum bóklegum greinum fyrir 20-25 ára.*

Boðið verður upp á fría náms- og starfsráðgjöf svo námsvalið verði markvissara. Nánar á www.mimir.is

Hlutverkasetur

Það eru reglulega ný námskeið í boði. Fylgstu með á heimasíðunni þeirra.

NÝTTU KRAFTINN, árangursríkt ferli fyrir atvinnuleitendur.

Mímir símenntun hjálpar þér við atvinnuleitina, ferilskrána og færnimöppuna.

Leiðin til velgengni – úr skuldum í jafnvæg

Námskeið sem opnar augun fyrir nýjum tækifærum.

Íslensk náttúra og hestar?

VR býður atvinnulausum félagsmönnum og börnum þeirra að skrá sig í staka reiðtúra með Íshestum.

Líkamsrækt fyrir 2.000 kr. á mánuði

Skráning og allar nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á www.vr.is.
Við viljum líka benda á upplýsingabækling Rauðakrosshússins um frístundir og námskeið.



VIÐTAL VIÐ ARNÓR MÁR MÁSSON ACC MARKÞJÁLFA OG FÉLAGSMANN VR

Kröftug aðferð við að snúa vörn í sókn

Arnór Már Másson er ef til vill kunnuglegur fyrir lesendur VR blaðsins, en hann var á forsíðu september blaðsins. Jákvætt fas Arnórs og saga hans vakti forvitni okkar.

Hvað varð til þess að þú segir upp starfi þínu hjá INNX og ákveður að snúa þér alfarið að markþjálfun?

Vaxandi löngun í þessi fimm ár sem ég starfaði hjá INNX til að kalla fram það besta í öðru fólki, í stuttu máli sagt. Það tók mig fimm ár að uppgötva hvað það var sem gaf mér mest í starfinu hjá INNX. Mér finnst gaman að teikna eldhús, en það var alls ekki það sem var málið hjá mér. Ég fann með tímanum að ég gat haft góð áhrif á viðskiptavinina með því að skapa traust og nálægð og spyrja spurninga sem vakti þá til umhugsunar í stað þess að gefa ráð. Að auka vellíðan og lífsgæði þeirra

var drifkrafturinn á bakvið hverja teikningu. Þetta er helsta ástæðan fyrir því að mér gekk alltaf vel að selja.

Hvernig kynnist þú markþjálfun og hvers vegna ákvaðst þú að fara á námskeið?

Mér gekk alltaf vel að selja en ég fann að mig vantaði áskorun í lífið. Ég vildi þroska og þróa mig meira. Ég hafði heyrt af þessu, markþjálfun. Fannst það svolítið skrítið orð en það var eitt hvað við þetta sem gerði það að verkum að ég pantaði tíma hjá markþjálfva. Ég fann mig strax í þessu. Það sem í raun gerðist er

„Ég hafði sterka löngun til að vinna nánar með fólk, ekki út frá meðferð, fortíð eða vandamálum heldur út frá núverandi stöðu til að skapa aðstæður sem leiða til frábærrar framtíðar.“

að ég áttaði mig á því að aðferð markþjálfunar dregur saman allt það besta í mér. Ég hafði sterka löngun til að vinna nánar með fólk, ekki út frá meðferð, fortíð eða vandamálum heldur út frá núverandi stöðu til að skapa aðstæður sem leiða til frábærrar framtíðar.

Þú varst dagskrárstjóri meðferðarheimilis og hefur reynslu af að vinna með fólk á því sviði. En eftir hverju er fólk sem leitar til markþjálfara að sækjast?

Fólk lendir í ýmsu og oft er nauðsynlegt að lækna sárin og fara í gegnum ákveðin fortíðarvandamál. En hvað svo? Fólk sem leitar til markþjálfara er að leita eftir því sem vantar í lífið nákvæmlega núna. Ég hjálpa til við að skerpa fókussinn, setja markmið inn í framtíðina, ákveða framtíðarnám eða framtíðarvinnu. Markþjálfun er aðferð til þess að snúa vörn í sókn. Það sem er svo sérstakt með markþjálfun og það sem gerir hana að alveg einstakri aðferðafræði er að hún er gríðalega kröftug en hefur svo mikið hlutleysi. Flestir markþjálfar gefa ekki ráð en hafa trú á getu og heilbrigði einstaklingsins.

Hvernig getur einstaklingur sem stendur á tímamótum í lífi sínu hámarkað árangur sinn með aðstoð markþjálfunar?

Margir standa nú á tímamótum í lífi sínu og þurfa að leita svara við ýmsum spurningum. Það sem markþjálfari getur gert er að vera styðjandi og ögrandi með áskorunum sem hjálpa til við að finna út hvað er mikilvægast að gera núna, og hvert þig langar að stefna? Markþjálfari notar mismunandi aðferðir til þess að þetta verði mögulegt og að þú uppgötvir og lærir eitthvað nýtt um sjálfan þig og síðan hjálpar markþjálfinn þér að finna aðferðir til að þjálfa þennan eiginleika.

Á hvaða forsendum á að leita til markþjálfara?

Réttar forsendur eru að þú hafir styrk og kraft til að takast á við breytingar, og það séu engin djúpstæð vandamál í gangi. Allar manneskjur eru að glíma við allskonar áskoranir í lífinu og vandamál. Ef manneskja er að glíma við djúpstæð vandamál þá hefur markþjálfari ekki þekkingu til að hjálpa henni. Markþjálfari getur hins vegar hjálpað fólk í atvinnuleit, að uppgötvö styrkleika sína og hvernig hægt er að nota þá. Og líka að móta sér framtíðarsýn. Það er svo algengt að við dveljum í fortíðinni og látum hana stjórna okkur. Þegar þú kemur til markþjálfara þá færðu aðstoð í að styrkja þig í núverandi stöðu. Hvernig á ég að auka tekjurnar, hvernig á ég að ná meiri nánd við börnin mín, konuna eða sjálfan mig. Hvar ætla ég að vera eftir eitt ár og hvernig ætla ég að komast þangað? Þetta er í fáum dráttum lýsandi fyrir aðstæður þar sem markþjálfari getur komið inn og hjálpað.

Þú ert í námi hjá Keili í frumkvöðlafræðum, hvernig nýtist þér námið við að byggja þig upp sem markþjálfara?

Ég nýti mér námið alveg í botn. Allt sem ég er að læra í náminu get ég strax í dag yfirfært á þá viðskiptahugmynd og uppbyggingu fyrirtækisins sem ég er að vinna að í dag. Það eru verðmætin í náminu. Önnur verðmæti eru gríðarlega gott tengslanet, ekki bara til þess lífa af og skapa sér atvinnu, það nærir mann líka og gefur manni orku. Hver einasta manneskja þarf á orku að halda á hverjum einasta degi, mismunandi mikla. Markþjálfari getur hjálpað þér að finna hvernig orku þú þarft og beina henni í réttan farveg. Eitt af gildum AM markþjálfunar er vitund, vegna þess að við verðum að vera til staðar. Markþjálfar eru þjálfaðir í að vera nærverandi. Það þýðir að þú hlustar, horfir, spyrð og hefur þá hæfni að manneskjan sem þú vinnur með finnur fyrir þér og treystir þér. Þetta er ekki bara aðferð, það er mikilvægt að þetta sé gert af einlægni og kærleik.

Út frá hvaða gildum vinnur þú?

Vitund, virkjun og vöxtur eru þau gildi sem ég vinn út frá með mínum viðskiptavinum. Það gerist ekki neitt nema það sé vitund til staðar þ.e.a.s. að þeir sem eru í markþjálfun hjá mér eru nærverandi og með mér og við finnum fyrir hvert öðru. Það er mitt fyrsta skref. Þegar það er til staðar þá getum við virkjað það sem er mikilvægt. Ég get ekki ákveðið það heldur er það viðskiptavinurinn. Ég get spurt hvað er mikilvægt að virkja. Þegar við erum orðin meðvitund um hvað við viljum virkja þá kemur vöxturinn. Vöxturinn má ekki vera huglægur, hann er það oftast en ég sætti mig ekki við það. Hann þarf að vera mælanlegur.

Hvernig er ferli markþjálfunar?

Markþjálfun er viðvarandi samband á milli einstaklings eða fyrirtækis. Þegar samningur er gerður þarf allt að vera mjög skýrt þannig að ferlið verði skilvirkt og geti þannig hámarkað árangurinn. Í samningnum er tekið fram hvernig viðskiptavinurinn vill mæla árangurinn og hann hjálpar markþjálfaranum í að ná því markmiði. Við hittumst oft en einu sinni og lærum að efla bein tjáskipti sem oft vantar mikið upp á. Okkur finnst gott að tala um allt sem er þægilegt en ekki það sem er óþægilegt. Markþjálfari er sérfræðingur í því að stjórna tjáskiptum án þess að særa eða meiða.

Það er eitt sem þarf að hafa hugfast. Það er falinn fjársjóður í hverjum manni. Alveg sama hvar í lífinu manneskjan er stödd. Það þarf bara að læra að finna hann og virkja á réttan hátt.

Vissir þú að...

Í Cornwall á **Englandi** er siður að setja kol og silfurpeninga fyrir framan útidyrnar á nýársnótt. Það á að tryggja íbúum hússins yl og næga peninga út árið.

Í **Þýskalandi** nota menn lauka til að spá fyrir um veðrið á nýja árinu. Sex laukar eru skornir í tvennt og salti dreift í sárin. Hver helmingur stendur stendur fyrir einn mánuð ársins. Eftir nokkrar klukkustundir eru laukarnir skoðaðir. Ef saltið hefur horfið inn í laukinn þýðir það vætusama mánuði. Ef saltið er enn utan á lauknum þýðir það hita og purrviðri.

Á nýársdag í **Grikklandi** er borin á borð sérstök kaka sem heitir Vassilopitta. Í kökunni er silfur- eða gullpeningur. Sá sem finnur peninginn mun eiga gæfuríkt ár.

Á **Spáni** er siður að borða tólf vínber á miðnætti á gamlárskvöld, eitt í hvert skipti sem klukkan slær. Fæstum tekst að koma niður tólf vínberjum á tólf klukkuslögum, en siðurinn vekur kátínu þar sem fólk óskar hvert öðru gleðilegrs árs með fullan munninn af vínberjum.

Í **Austurríki** borða menn svínakjöt á nýárskvöld, vegna þess að svín eru svo dugleg að að róta sér áfram. Sælgæti er líka borðið fram í formi grísa og svína. Humar er ekki borðaður á gamlárskvöld, en neysla hans boðar afturför á árinu.

Í **Brasilíu** er því trúað að linsubaunasúpa tákni ríkidæmi og er hún borðuð á nýársdag eða linsubaunir og hrísgrjón.

Á **Filipseyjum** hoppa börnin tíu sinnum meðan klukkan slær tólf, en það þýðir að þau muni stækka meira á nýja árinu.

Í **Rúmeníu** trúu menn að dýrin fái mál um miðnætti eins og trúað var hér á Íslandi áður fyrr, en sömuleiðis að það boði ógæfu að heyra þau tala.

Á nýársdag í **Egyptalandi** mega allir klæðast skærum fötum, jafnvel stúlkurnar sem klæðast yfirleitt svörtu. Börnum er gefið nammi en strákarinn fá nammi sem er í laginu eins og strákur á hestbaki en stelpur fá nammi eins og stelpa í kjól.

Á gamlárskvöld í **Vietnam** er planta, lík bambusplöntunni, gróðursett í garði fjölskyldna. Fjölskyldurnar skreyta síðan plöntuna með bjöllum, blómum og rauðum borðum til að vernda fjölskylduna gegn illum öndum.

Í **Mexíkó** eru konur í rauðum nærfötum á áramótum, en það eykur líkurnar á að þær finni ástina á nýju ári.





Frá Richmond Park

TÓMAS BOLLI SKRIFAR JÓLAPISTIL FRÁ LUNDÚNUM

Hin sanna gleði jólanna

Aðventan er gengin í garð. Það er fallegur vetrarmorgunn í byrjun desember og ég er á morgungöngu í Richmond Park í suðvestur Lundúnum. Það er heiðskírt en þokuslæða liggur yfir frosinni jörðinni. Dádýr og hirtir á vappi á víðum engjum garðsins. Það er á fallegum morgni sem þessum að hugsanir manns leita ósjálfrátt til þess sem framundan er og hvaða merkingu það hefur í lífi manns sjálfs og annarra. Verða þetta eitthvað öðruvísi jóla heldur en venja er til? Hefur mannkynið í hinum vestræna heimi breytt gildum sínum eftir að bankakreppan skall á, eða erum við ennþá upptekin af eigin þörfum í neylusamfélagi fortíðarinnar? Fáum við enn þá samviskubit yfir eigin neyslu á þessum árstíma og reynum að friða samvisku okkar með því að leggja einum af þeim mörgum styrktarmálefnum lið sem leita eftir framlagi okkar; hinna samviskulausu og hömlulausu neytenda?

Á fallegum vetrarmorgni sem þessum er maður fullur bjartsýni yfir því að lifa í breyttum heimi, til hins betra. Er það ef til vill aðeins sjónhverfing? Græðgi og kerfisbundinn neyslu-

áróður nær ekki til okkar eins og áður. Verslanir á hástrætum borgarinnar eru að fara á taugum og keppast við að bjóða lækkað vöruverð á þeim tíma árs sem á að vera þeirra aðalvertíð. Höfum við lært af reynslunni og uppgvötað kraft okkar sem neytenda? Við ráðum ferðinni sjálf, en samt er svo auðvelt að fylgja straumnum og láta mata sig á því sem maður heldur að maður þurfi; þetta er alveg ómissandi – ég verð að eignast þetta!

Hin sanna gleði jólanna er sú sem býr í hjörtum okkar. Kærleikur er eitthvað sem allir eiga og hann er eitt það dýrmætasta sem einstaklingur getur deilt með annarri manneskju. Öll þráum við að vera metin af verðleikum og ekkert er einfaldara en að gefa hrós og deila kærleika. En við þurfum líka að kunna að taka á móti. Opnum hug okkar og hjörtu, það er fátt sem skilur eins mikið eftir og sterkt og einlægt faðmrag – náungakærleikur. Njótum aðventunnar saman í kærleik og friði. Föðmum hvort annað og gleðjumst saman yfir þeirri hátíð sem framundan er – það kostar ekkert.

FYRIRTÆKI ÁRSINS 2010

Hver er staðan í þínu fyrirtæki?

Nú sem aldrei fyrr er mikilvægt að stjórnendur fyrirtækja hlusti á starfsmenn. Könnun VR á Fyrirtæki ársins er kjörinn vettvangur félagsmanna til að láta í sér heyra og segja stjórnendum tæpitungulaust hvernig staðan er.

Könnunin verður send út í upphafi næsta árs en undirbúningur er kominn á fullt. Þetta er stærsta vinnumarkaðskönnun á Íslandi og hefur verið gerð árlega í meira en áratug.

Í könnuninni eru spurningar um afstöðu starfsmanna bæði til starfsins sjálfs og til stjórnenda, spurningar sem snúa að aðbúnaði starfsmanna og spurningar um samskiptin á vinnustaðnum, svo eitthvað sé nefnt. Fullgildir félagsmenn VR fá senda könnun en fullgildur telst sá sem greitt hefur lágmarksfélagsgjald m.v. síðustu tólf mánuði. Jafnframt er gerð sú krafa að viðkomandi hafi greitt félagsgjald til félagsins á síðustu þremur mánuðum áður en listi yfir viðtakendur könnunarinnar er tekinn, í byrjun árs 2010. Auk VR félaga fá félagsmenn í SFR, stéttarfélagi í almannatjónustu, einnig könnun og er þetta fimmta árið í röð sem SFR leggur samskonar könnun fyrir sína félagsmenn. Viðtakendur könnunarinnar eru þannig um þrjátíu þúsund talsins.

Allir geta verið með – líka þeir sem eru ekki í VR

Stjórnendur fyrirtækja geta óskað eftir því að allir starfsmenn, sama í hvaða stéttarfélagi þeir eru, fái senda könnun. Kostnaður fylgir þátttöku annarra en félagsmanna VR sem fá könnunina senda þeim og fyrirtækjunum að kostnaðarlausu.

Á heimasíðu VR, www.vr.is, undir Kannanir má sjá hvernig stjórnendur eiga að snúa sér í því vilji þeir að allir taki þátt. Við hvetjum fyrirtæki til að nýta sér þetta tækifæri og gefa öllum starfsmönnum færi á að tjá skoðanir sínar.

Launakönnun – mikilvægt tæki starfsmanna

Launakönnun VR er eitt mikilvægasta tæki félagsmanna í því markaðslaunakerfi sem nú er við lýði á atvinnusvæði VR félaga. Launakönnunin er gerð meðal félagsmanna VR samhliða könnuninni um Fyrirtæki ársins. Launakönnunin sýnir hver markaðslaun eru innan atvinnugreina og eru niðurstöðurnar greindar eftir starfsheitum og fleiri bakgrunnspáttum. Í niðurstöðunum má bæði sjá meðallaunin en einnig hvernig launadreifingin er, þ.e. hversu mikil breidd er í launum félagsmanna í sömu störfum innan sömu atvinnugreinar.

Við hvetjum þig til að taka þátt

Haft verður samband símleiðis við alla fullgilda félagsmenn VR í janúar og febrúar og þeim boðin þátttaka, óháð því hvort fyrirtækið sem þeir starfa hjá hefur ákveðið að bjóða öllum starfsmönnum þátttöku eða ekki. Við hvetjum alla félagsmenn til að nota tækifærið og svara könnuninni. Niðurstöður hennar verða birtar í tvennu lagi, fyrirtæki ársins verða kynnt í maí og launatölurnar í september.

FYRIRTÆKI ÁRSINS 2010

Hvernig líður starfsfólkinu þínu í vinnunni?

Fyrirtæki ársins 2010

Öll fyrirtæki geta tekið þátt í könnun VR, **Fyrirtæki ársins**. Stjórnendur þeirra geta svo nýtt sér niðurstöðurnar og fengið skýra mynd af aðbúnaði og ánægju starfsfólksins. Þessar upplýsingar koma sér vel í daglegum rekstri. Það er því allra hagur að sem flestir segi hvað þeim finnst.

Hvetjum samstarfsfólk okkar til að taka þátt í könnuninni!

Athugið að skila þarf inn þátttökulistum í síðasta lagi 8. janúar 2010. Allar nánari upplýsingar fást á heimasíðu VR, www.vr.is, eða með því að senda póst á vr@vr.is



SPEKINGAR SPJALLA

Nei, get ekki notað sparibauk

Nokkur 10 ára börn spjalla um jólagjafir, tómstundir, framtíðina og kreppuna ógurlegu – en þau eru saman í vinahóp og skiptast á að heimsækja hvert annað.



Mías Ólafsson

Það var á köldum vetrardegi í lok nóvember að nokkur börn úr Vesturbæjarskóla hittust til að eiga saman skemmtilegan eftirmiðdag. En þar ríkir sú hefð í sumum bekkjum að krökkunum er skipt í svokallaða vindahópa. Kennarinn raðar í hópana og börnin skiptast svo á bjóða sínum hópi heim og þá er gjarnan spilað, bakað, leikið og spjallað. Tilgangurinn er sá að börnin kynnist betur innbyrðis og bekkurinn blandist betur. Þetta fyrirkomulag hefur gengið mjög vel og börnin hlakka jafnan mikið til að fá að bjóða heim. Krakkarnir fimm sem hittust þennan dag eru tíu ára og eru þau Mías Ólafarson, Lilja Kristinsdóttir, Debora Svetozarova Nikolova, Þorvaldur Lúðvíksson og Lára Þorsteinsdóttir.



Lilja Kristinsdóttir

Ákveðið var að freista þess að fá krakkana í spjall fyrir blaðið. Og þau voru aldeilis til í það. Spjallið hófst meðan skellt var í vöffur. Þau eru farin að hlakka til jóllanna en samt ekki búin að gera óskalistann enn. „Mig langar í risasyrpu“ sagði Lára. Hin höfðu engar sérstakar óskir nema Debora sem æfir sund sex sinnum í viku hjá KR og á níttján medalíur og einn bikar. „Mig langar í

sundbol sem nær niður á hné,“ sagði hún og hló. Debora er fædd í Varna í Búlgaríu sem er borg við strönd Svartahafsins og flutti hingað tveggja ára með foreldrum sínum. „En ég er Íslendingur,“ sagði hún einbeitt. Þau veltu jólnunum fyrir sér um stund. „Jú, mig langar í ípod“ sagði Þorvaldur loks. „Ég fer til Ameríku um jólin,“ upplýsti Lára og leit upp úr Andrésblaðinu sem var aldrei utan seilingar.

Strákarnar æfa fótbolta hjá KR, í fimmta flokki, enda finnst þeim skemmtilegast af öllu að vera í fótbolta „Við erum ekki saman í liði, hann er betri,“ sagði Þorvaldur sem hefur æft í eitt og hálf ár. Mías er hins vegar búinn að æfa í fimm og hálf ár. Þeir stefna báðir beint og örugglega á atvinnumennsku í boltanum.



Þorvaldur Lúðvíksson

„Við fórum á Shellmótið í Vestmannaeyjum sumar, og ég vann bikar og var valinn í lið mótsins,“ sagði Mías hreykinn. Hann taldi sig ekki þurfa að gera aðrar ráðstafnir með framtíðina. „Ég er svo góður,“ sagði hann. Lára æfir fimleika hjá Ármanni og Lilja lærir á þverflautu í Tónmenntaskóla Reykjavíkur og tekur bráðum 2. stig. „Kannski verð ég flautuleikari þegar ég verð stór,“ sagði Lilja hugsu en Lára er alls ekki búin að ákveða sig. Þær eiga báðar hunda og Lára á líka kött og hest. „Kötturinn heitir Skellibjalla af því við héldum hann væri stelpa en það kom í ljós að hann er strákur en hann heitir samt enn Skellibjalla,“ sagði Lára. Kappi, hundurinn hennar Lilju, leggur orð í belg reglulega með háværu gelti og sníkir vöffur.

Hvað finnst þeim um þetta vandræðamál, kreppluna? „Mér líst illa á hana,“ sögðu krakkarnir í kór. „Hún er hundleiðinleg þessi kreppla,“ sagði

Lilja pirruð. „Það er ekki hægt að gera neitt og allt búið að breytast og ég fæ örugglega ekki myndavél.“ En vita þau af hverju krepplan kom? „Já“ sagði Lára með fullan munninn af vöfflum. „Bankarnir héldu að þeir ættu rosa mikið af peningum en það var bara ekki satt og allir hlutirnir hækka og mamma er þessvegna alltaf að spara.“ „Leiðinlegast við kreppluna er hvað allt verður dýrt og maður fær ekki margt,“ sagði Þorvaldur. Þau voru samt viss um að þau fengju jafngóðar jólagjafir og áður. Þurfið þið ekki að spara mikið? Já þau þurftu flest að spara, nema Mías. „Ég kaupi alltaf nammi fyrir alla peningana mína,“ sagði hann. Áttu þau ekki sparibauk? Öll eiga sparibauk nema Mías. „Nei, get ekki notað sparibauk – ég borða svo mikið nammi,“ sagði þessi grallaraspói grafalvarlegur. Debora sagðist ekki finna mikið fyrir krepplunni. „Það er bara allt eins og venjulega.“ En nú voru vöfflurnar búnar og búið að mynda þau í bak og fyrir. Þolinmæðin var á þrotum og þau stukku södd og sæl út fallegan daginn í „eina krónu.“



Lára Þorsteinsdóttir



Debora Svetozarova Nikolova

Sérstaklega valinn einstaklingur



Jóhanna S. Rúnarsdóttir stjórnarmaður VR til nokkurra ára segir okkur hér frá reynslu sinni af Gefnarskólanum en hún var fulltrúi ASÍ í skólanum síðasta vor.

Hvað er Gefnarskólinn og hvers vegna ákvaðstu að fara á þangað?

Gefnarskólinn er fjögurra vikna félagsmálaskóli á vegum norrænu verkalyðshreyfingarinnar sem hefur það hlutverk að kynna starfsemi Alþjóðavinnuárástafnunarinnar og árlegt vinnuálagningu sem haldið í Genf í Sviss í júní ár hvert. Þar eru staðfestar alþjóðlegar samþykktir sem taka á mállefnum launafólks í sinni víðustu mynd en síðan þurfa einstakar þjóðir að staðfesta viðkomandi samþykktir sem gera þær bindandi fyrir vinnumarkaðinn. Dæmi um samþykktir stofnunarinnar er t.d réttur til verkfalla, jafnrétti kynja til launa, afnám barna- og nauðungarvinnu og félagafrelsi svo eitthvað sé nefnt.

Ég heyrði fyrst talað um Genfarskólann í gegnum samnemendur mína sem voru með mér í námi á vegum félagsmálaskóla Alþýðu við Háskólann á Akureyri veturinn 2008. Þessu var lýst sem miklu ævintýri og reynslu en mikilli vinnu. Ég hafði aðallega áhyggjur af tungumálaörðugleikum því krafa er um að geta bjargað sér á einu norðurlandamáli og ensku. Eftir að hafa upplifað

skólann þá tel ég það alveg lágmark að vera vel skrifandi og talandi á öðru hvoru málinu. Ekki hafði ég mikla reynslu í tjáningu á norðurlandamáli en eitt af markmiðum skólans er einmitt að efla norrænt samstarf og auka þekkingu og tjáningu á norrænum tungumálum og brjóta niður múra þeim tengdum.

Um 35 félagsmenn í stéttarfélögum á Norðurlöndunum eiga kost á námi við skólann árlega en yfirleitt eru tveir fulltrúar frá Íslandi. Ég var því mjög ánægð þegar ég heyrði að ég hafði verið valinn sem fulltrúi ASÍ til að taka þátt í því ævintýri sem beið mín ásamt Örnú Jakobínu Björnsdóttur sem var fulltrúi BSRB. Þá var Marianna Traustadóttir, jafnréttisfulltrúi ASÍ kennari við skólann í ár og var mikill fengur að fá stuðning frá henni.

Í hverju felst námið?

Genfarskólinn fer fram í þremur hlutum en fyrsti áfanginn hófst í Runö í Svíþjóð í apríl en þar er farið yfir námsefnið og stjórnskipun stofnunarinnar skoðuð. Einnig er lagt mikið upp úr því að hópurinn kynnist sem auðveldar okkur að hittast í Genf og halda áfram þar sem frá er horfið. Í Svíþjóð völdum við okkur svo verkefni sem tengdust þeim mállefnum sem verða til umfjöllunar á ILO þinginu í Genf í júní. Þar sáu nemendurnir alfarið um að raða sér niður á verkefnið eftir áhugasviði sem var mjög skemmtilegt. Ég valdi mér þann hóp sem fjallaði um þriðja heiminn og HIV/Aids þar sem nefnd mun starfa á þinginu sem fjallar um það hvort setja eigi staðla um þetta mállefni. Þegar heim var komið tók við tveggja mánaða fjarnám en stærsti hluti námsins fer fram samhliða ársþingi ILO í Genf í þrjár vikur.

Markmið skólans er að fræða nemendur um eðli og starfsemi ILO en þetta er ekki hefðbundið skólastofunám. Mestur hluti námsins fer fram samhliða ILO þinginu í Þjóðarhöllinni, þar sem Sameinuðu þjóðirnar eru til húsa en Alþjóða vinnuárástafnunarinn er ein af stofnunum Sameinuðu þjóðanna. Verkefni okkar er að fylgja eftir fastanefndum og fá fólk til að koma í viðtöl til okkar til að fá nánari upplýsingar á þeim mállefnum sem okkar langar að kynna. Þessi hluti námsins var því alfarið undir okkur sjálfum komið og líka skemmtilegastur.

Það var mikil upplifun að fylgjast með hvernig þessi þing

fara fram og hvernig þjóðir hópa sér saman til að ná fram stuðningi við sínar samþykktir. Síðasti áfanginn okkar fór svo fram í Rolle sem er um 40 km fyrir utan Genf. Þar fór fram lokavinna við verkefnavinnu og skýrslugerð auk þess sem hóparnir kynntu niðurstöðu úr rannsóknarvinnu sinni.

Ísland hefur verið aðili að ILO síðan 1945 en á þessum tíma hefur Ísland einungis staðfest 23 samþykktir. Íslendingar eru langt á eftir Norðurlöndum í þessum málum sem er sorglegt þar sem staða launafólks á Íslandi jafnast á við það besta sem þekktist í heiminum.

Hver er ávinningurinn fyrir þig?

Minn mesti ávinningur myndi ég segja að sé aukinn skilningur og tjáning á norrænu tungumáli. Mér fyndist lítið mál að fara á ráðstefnu á Norðurlöndum í dag en fyrir ári síðan hefði ég ekki treyst mér til að sitja og hlusta. Markmið skólans hvað þetta varðar hefur því náðst í mínu tilvik. Vísýni mín hefur einnig aukist og það fer í reynslubankann að kynna fólk frá Norðurlöndum sem starfar að verkalyðsmálum. Aukin þekking á starfsemi Alþjóðavinnuáráðs og þeim grundvallarreglum og réttindum á vinnumarkaði sem hafa áunnist hjá stofnuninni. Áður en ég hóf þetta nám vissi ég ekkert um um ILO sem er sameiginlegur vettvangur fulltrúa ríkisvalds, atvinnurekanda og launafólks, þar sem mótuð er stefna í vinnulöggjöf.

Þetta var langt og strangt prógram sem við þurftum að fylgja og ég var því frekar lúin þegar ég kom heim til Íslands. Ef maður vill fá góða reynslu út úr þessu þarf maður að leggja sig hundrað prósent fram og það eru þær körfur sem gerðar eru til Genfarskólanema.

Er eitthvað eftirminnilegra en annað úr ferðinni?

Það voru nokkur atriði sem stóðu upp en það voru aðallega tvö viðtöl sem ég ásamt annarri úr vinnuhópnum tókum. Annar var fulltrúi launþega frá Swasilandi Jan Sithole og fulltrúi stjórnvalda frá Brasilíu Maria Fatima en bæði voru þau í nefndinni HIV/Aids. Jan Sithole lagði fyrir kæru til ILO vegna mannréttindabrota á launþegum í Swasilandi en við sem komum frá Íslandi skiljum stundum ekki hvað aðrar þjóðir þurfa að ganga í gegnum til ná fram sínum réttindum. Swasiland er konungsríki og er konungurinn yfir öll lög hafinn, einskonar einræðisherra. Það var ótrúleg upplifun að ræða við Sithole því þarna vorum við að fá beint í æð hvað sumir fulltrúar verkalyðshreyfingarinnar úti í heimi þurfa að þola mikið ofbeldi vegna baráttu sinnar til bættra kjara. Rétt áður en hann flutti kærumál á hendur stjórnvöldum hittum við á hann mjög stressaðan, því að flytja mál gegn konungi er sama og dauðadómur í hans landi og hann því rétttrúður. Einn fulltrúi frá hans landi hafði verið drepinn sama ár fyrir að setja út á stjórnina. Hann tók samt þá áhættu í þágu launþega en hann hefur mátt sæta líflátshótunum, frelsissviptingu og fangelsi mjög oft úf baráttu sinni fyrir réttindum. Sérstakur fundur var haldinn hjá ILO daginn áður en skólanum lauk þar sem setja átti saman sérstakt teymi utan um þennan mann því hann þarfnadist

verndar þar sem búið var að gefa út handtökuskipun á honum í Swasilandi. Þegar Jan kom til síns heima tóku á móti honum á flugvöllinum sendiráðsmenn frá þýska sendiráðinu í Swasilandi og veittu honum vernd. Ég hef reynt að fylgjast með honum á netinu og veit ekki betur en að hann sé enn á lífi og haldi baráttu sinni áfram. Svona fólk er aldrei hægt að fullþakka fyrir fórnfýsi í þágu annarra.

Við tókum viðtal við Mariu Fatima, fulltrúa stjórnvalda frá Brasilíu sem var mikil upplifun og greinilegt að hún vinnur að störfum sínum í vinnueftirliti Brasilíu af ástríðu. Hún sagðist vera valdamikil í sínu heimalandi. Það var því mjög áhrifaríkt að sjá hana tárast þegar hún sagði frá baráttu sinni fyrir HIV/AIDS smitaða í sínu heimalandi og vita að hún væri að bjarga mannlífum með starfi sínu. Sem dæmi um það að þá hafði hún fengið í gegn hjá stjórnvöldum Brasilíu að taka með sér HIV jákvæðan einstakling með sér á ILO þingið sem hún sagði að væri andlitið á bak við sjúkdóminn.

Þingið hélt einnig upp á 90 ára afmælið sitt í ár og í tilefni þess komu nokkrir þjóðhöfðingjar og heiðruðu þingið með nærveru sinni en á meðal gesta voru forsetar Frakklands, Finnlands, Póllands, Mozambíque og Brasilíu svo eitthvað sé nefnt. Mikil öryggisgæsla var í kringum þessa heimsókn. Forseti Brazílu, Lula Silva, var með bestu ræðuna og eini forsetinn sem salurinn klappaði fyrir undir miðju ræðuhaldi. Eftir að hafa hitt og talað við náinn vin og samstarfsfélaga forsetans, hana Mariu, fannst okkur við þekkja hann því þau ólust upp í sama bæ sem krakkar og þekktust því mjög vel.

Á lokavöldi þökkuðum við Jakobína fyrir okkur. Jakobína ákvað að tala íslensku mjög hægt og uppskar mikla kátínu í hópnum en flestir voru bara hissa á því að skilja hvað við sögðum. Jakobína minnti hópinn á að íslenska væru elsta norræna málið og þau ættu ekki að gleyma því. Nokkrir í hópnum sögðu að þetta hefði verið toppurinn á kvöldinu að heyra okkur tala íslensku til hópsins.

Genf og skólinn mun lífa í góðri minningu um mikinn lærdóm í mannlegum samskiptum. Aukin þekking á stofnunum Sameinuðu þjóðanna eins og ILO og ekki síst sem stórfengleg upplifun sem ekki stendur öllum til boða. Eins og segir í handbók Genfarskólans, „Þau sem hafa verið svo heppin að hafa verið valin til þátttöku í skólann eiga að upplifa sig sem sérstaklega valinn einstakling.“ Þannig líður mér.

„Það var ótrúleg upplifun að ræða við Sithole því þarna vorum við að fá beint í æð hvað sumir fulltrúar verkalyðshreyfingarinnar úti í heimi þurfa að þola mikið ofbeldi vegna baráttu sinnar til bættra kjara.“

Á RÖLTINU

Félagsmenn VR

VR blaðið fór í bíltúr á köldum vetrarmorgni í byrjun desember upp á Akranes. Eftir stutta heimsókn í þjónustuver VR við Kirkjubraut 40, ákváðum við að kíkja í nokkrar rótgrónar verslanir á Skaganum og forvitnast um hagi félagsmanna.



Hrefna Guðjónsdóttir

Verslunin Bjarg

Stjörnumerki? Naut

Uppáhalds vetrar dægardvöl? Njóta útiverunnar á fallegum vetrardegi. Akrafjallið heillar alltaf.

Er búið að ákveða eitthvað ferðalag í vetur? Ekkert enn sem komið er, en maður veit aldrei.

Uppskrift að kósý vetrarkvöldi? Kveikja á kertum og setja góða tónlist á. Friðrik Karlsson fær mann alltaf til að slappa af.

Bók eða DVD? DVD. Ekki búin að horfa á neitt nýlega. Næsta mynd verður Jóhannes.

Heit kakó með rjóma eða rauðvín? Rauðvín.



Þorbjörg Kristvinsdóttir

VÍS

Stjörnumerki? Steingeit

Uppáhalds vetrar dægardvöl? Gönguferðir og jóga.

Er búið að ákveða eitthvað ferðalag í vetur? Fer til Flórída í fjórar vikur. Slappa af í sólinni.

Uppskrift að kósý vetrarkvöldi? Heima og spila rommý við bóndann.

Bók eða DVD? Bók. Ný búin að lesa City Girl eftir Patricia Scanlan.

Heit kakó með rjóma eða rauðvín? Bæði. Kakó með rjóma á jólnum og rauðvín með góðum mat.



Lóa Hauksdóttir

Verslun Einars Ólafssonar

Stjörnumerki? Hrótur

Uppáhalds vetrar dægrardvöl? Fara í bústað með góðum vinum.

Er búið að ákveða eitthvað ferðalag í vetur? Ekkert planað eins og er.

Uppskrift að kósý vetrarkvöldi? Heima með fjölskyldunni, kerti og rauðvín.

Bók eða DVD? DVD. Ný búin að horfa á Karlar sem hata konur. Mjög góð.

Heit kakó með rjóma eða rauðvín? Rauðvín.



Anna Kvaran

Verslunin Ozone

Stjörnumerki? Bogmaður

Uppáhalds vetrar dægrardvöl? Er ný byrjuð á snjóbretti. Fila það í botn.

Er búið að ákveða eitthvað ferðalag í vetur? Ekkert ákveðið. Kannski maður skelli sér til Akureyrar á bretti.

Uppskrift að kósý vetrarkvöldi? Góður matur, kertaljós og huggó upp í sófa.

Bók eða DVD? DVD. Sex and The City. Alltaf jafn skemmtileg.

Heit kakó með rjóma eða rauðvín? Kakó með rjóma.

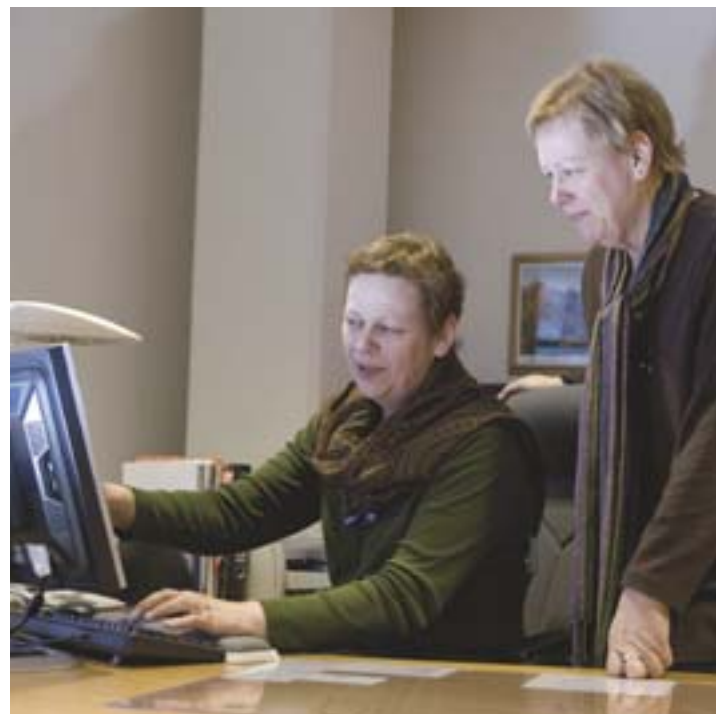


Þjónustuver VR á Akranesi

Akranes og nágrenni tilheyrir félagssvæði VR en undir lok árs 2003 var sameining VR og Verslunarmannafélags Akraness samþykkt eftir tveggja ára samstarf og kom til framkvæmda í upphafi árs 2004.

Starfsmenn þjónustvers VR svara fyrirspurnum um alla helstu þjónustu félagsins, s.s. varasjóð, starfsmenntasjóðina, sjúkrasjóð, orlofshús og kjaramál. Símsvörun VR fer meðal annars fram á Akranesi en þar starfa fjórir þjónustufulltrúar í fullu starfi. Það eru kjarnakonurnar Júnía Þorkelsdóttir, Málfríður Þorkelsdóttir, Sigrún Esther Guðmundsdóttir og Sigrún Svava Gísladóttir. Auk þess starfar forstöðumaður upplýsingasviðs Viktor Elvar Viktorsson þar hluta vikunnar. Nóg er að gera hjá þeim stöllum því heildarfjöldi símtala til VR á ári hverju er vel yfir 70.000 og þjónustufulltrúar svara 70% þeirra símtala. Auk starfsstöðvar á Akranesi eru þjónustufulltrúar VR að störfum í Reykjavík, Vestmannaeyjum og Egilsstöðum.

Það er heimilislegt að koma á skrifstofuna að Kirkjubraut 40 og ríkir þar notalegt andrúmsloft. Júnía og Málfríður er reynsluboltar í verkalyðsmálum, en þær störfuðu áður hjá Verslunarmannafélagi Akraness, Júnía sem formaður og Málfríður sá um skrifstofuna. En þær eru ekki bara samstarfskonur heldur einnig systur og tvíburar eins og kannski má sjá á myndunum. Sigrún Esther og Sigrún Svava hafa starfað hjá félaginu frá árinu 2001 og eiga þessar þýðu raddir sem margir félagsmenn eru farnir að kannast við og leysa, auk þeirra systra, hvers manns vanda með alúð.



TEXTI: PÁLL ÁSGEIR ÁSGEIRSSON

Snýst um ást og hamingju

Anna Jóna Guðmundsdóttir kennir sálfræði við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og er sérfræðingur í jákvæðri sálfræði. Jákvæð sálfræði er nýleg grein innan sálfræðinnar, að sögn Önnu Jónu skilgreind árið 1998 af bandarískum sálfræðingum og var dr. Seligman þar fremstur.



Anna Jóna Guðmundsdóttir

„Þessi grein heillaði mig strax og mér varð ljóst að ég vildi ekki verða meðferðarsálfræðingur heldur hamingjusálfræðingur því jákvæð sálfræði snýst í rauninni um ást og hamingju,“ segir Anna Jóna í viðtali við VR blaðið. Anna Jóna heldur fyrirlestra og námskeið til þess að breiða út fagnaðarerindi hinnar jákvæðu sálfræði en hvað er jákvæð sálfræði? „Það má segja að henni sé beitt til þess að hjálpa fólki að ná betri og meiri árangri í starfi og einkalífi. Fyrst eru styrkleikar einstaklingsins greindir og síðan eru unnin verkefni sem felast í því að vinna með styrkleikana til þess að ná settu marki. Í stað þess að skilgreina einstaklinginn útfrá því sem hann vantar eða eru gallar hans er unnið með jákvæða eiginleika eða styrkleika hans. Þessari nálgun jákvæðrar sálfræði og markþjálfunar má beita til þess að hjálpa fólki að finna hamingju í lífi sínu og ná auknum árangri í starfi.“

Dæmi um styrkleika sem unnið er með í jákvæðri sálfræði er viska, sköpunargáfa, sanngirni, hrifnæmi, fróðleiksfýsn, ást, góðmennska, kímigáfa, að hlusta, að skipuleggja, skýra flókna hluti í einföldu máli og margt fleira. Svo tekur Anna Jóna dæmi af starfi blaðamannsins en jákvæður

eiginleiki, ef ekki nauðsynlegur, á þeim vettvangi er að vera forvitinn. „Forvitni er jákvæður eiginleiki og sé henni beitt í mannlegum samskiptum þá eykur hún samskipti og hlustun og styrkir tengsl. Forvitni getur skipt sköpum við að ná árangri í lífinu. Sá sem hefur þennan styrkleika horfir á allt lífið af áhuga. En það má ekki ofnota eða einoka styrkleika sína.“


Anna Jóna segir að sálfræðingar hafi áratugum saman rannsakað hamingjuna og uppsprettu hennar í lífi fólks og mannleg samskipti séu þar efst á blaði. Sá sem á í nánnum og sterkum tengslum við sína nánustu ástvini, vini og samstarfsmenn er miklu líklegri til að vera hamingjusamur burtséð frá efnahag heldur en sá sem skortir þessi sömu tengsl.

Það þarf að reyta arfann

Á heimasíðu Önnu Jónu, www.annajona.net er hægt að fræðast um jákvæða sálfræði. Þar eru einnig tenglar á erlendar síður, t.d. www.authentic happiness.org þar sem fólk getur tekið próf á netinu sem leiða í ljós styrkleika þess eins og t.d. hamingjupróf. „Ef þú vilt blómstra þá þarftu að nýta alla þína styrkleika í lífinu. Þú mátt samt ekki loka augunum fyrir göllumunum en það er ekki víst að þeir skipti máli. Þetta er eins og garður. Það þarf að reyta arfann en það er ekki þar með sagt að rétt sé að eitra allan garðinn. Forgangsverkefnið hlýtur að vera að hlúa að falllegustu blómunum og þá munu þau með tímanum skyggja á arfann.“

En hvernig getur jákvæð sálfræði gagnast þeim sem eru í einhæfum störfum eins og t.d. afgreiða á kassa í stórverslun svo dæmi sé tekið? „Það skiptir mestu máli að finna tilgang í öllu starfi. Sá sem er á kassanum er oftast eini starfsmaðurinn sem viðskiptavinur hittir og starfsmaðurinn gæti t.d. skilgreint það sem tilgang að gera þessi samskipti alltaf að jákvæðri reynslu. Það er dæmi um jákvæða nálgun sem hefur góð áhrif á alla og ég held að við þekkjum öll dæmi um þetta. Við þekkjum öll þetta jákvæða veganesti út í daginn sem jafnvel örstutt samskipti gefa okkur. Þarna má einnig minna á hin gömlu sannindi að heiðarlegt starf verðskuldar alltaf að vera unnið vel.“

Krossgátan

		BIART IR KATAR	FERDIR ARSTÍÐ KARL	ARRAR STY	Á LITINN	BOGN FALL	70	RANKI	RAÐUR EÐSTUÐ LEIÐA
		64		57		32			11
		OK- AR		53		UPPFR. NETLA			21
RISTA SÖNGL	JARD EPLI FLYER	KÉÐUR VERA DVISS		ARA BÍÐ SLEIF		35			
BÖNBU BÓK SÖNG- ST	27		34	9			SK. ST GÆFLU		5
		42		EFTI FARDA BAR			47		
		75		35		18	TVINNUÐ DING KÖÐALL		51
BEIR MUNDUR 3 FINS HARK MÓÐUR		14				29	END. HYESA DRÖLL		1
		31		24	ALNUM! SÍÐ- LIDAR	44			
TRANG SPRANG 3 FINS		LADY- MÓ NAMUNG JUSON			41				39
GÓÐ VEIR HÖFN		67			54		KLARI MÁNI		44
NAGLI BORDI	30		8			46	73		
ÁR		60	SARZ HELSÍÐ STORA			ÉYSIL LENGRA AFTUR			37
BAUK UR SAMAL	KRANNA MANN TUN ADUR		28		59		63		
		74		23	GLEDI AST TIMI			33	
	16	62		38	ANDI ABUR SUDDI				
HEIL- MENN- IR	47	HÓFUD TUNGAN	3	ENNI INN A BARON	2	15	END. AFL- VANA		10
LEIÐA DUNNA STRÍÐ SAMAL			58				SKALD SKOÐUN		HYKKI UR TINK
			VINNU SÓMT SALTA		20	OSKA SPJLA SKYDIA		4	
		26		45	FRANJA GABUR LAND	12		UPP- SÄTRI	56
BRALL A	ROFTA FUGL	68		71	AVIÐUR TON- LIST		69		61
TAUTA SAND- ROKUR					65	6	36		
AD- GÆSLA		17	TÍÐ BRÖSSA SKOTUR				SKAPA D AF TUN		25
TAVAR ALM- AST	48			21			72		13
ÞYGGI LANG ADUR					SNÆFI		40		
				7		43	LAGAR DYR	19	52



Verðlauna- krossgáta kr. 15.000

Lausnin á síðustu krossgátu er vísan:

Eftir langan ævildag

árastrit að baki.

Sér nú fagurt sólarlag

sómakarlinn staki.

Vinningshafi krossgátunnar í nóvemberblaðinu er Harpa Lind Jónsdóttir en hún er sálfræðinemi á þriðja ári í HÍ. Hún hefur starfað á sumrin hjá ferðamannaverslun Pennans í Bankastræti. Við óskum henni hjartanlega til hamingju 15.000 krónurnar.

Vísbindingin að lausn gátunnar er svokölluð krossgátuvísan, þ.e. mörg orðin hafa sömu eða svipaða merkingu. Síðasti móttökudagur lausna er 20. janúar 2010. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifid „krossgáta“ utan á umslagid.

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

DÆGRADVÖL

Skyggnst í hugarheim Þóru Arnórsdóttur



Ef þú gætir breytt einhverju einu atriði hjá sjálfri þér, hverju myndirðu breyta? Þessa dagana vildi ég að ég þyrfti að sofa minna svo ég kæmist yfir meira.

Hver er uppáhalds söguhetjan þín?

Mishkín fursti

Hvað ergir þig?

Dónaskapur

Hvaða eiginleika metur þú mest hjá vinum þínum?

Lífsgleði og umburðarlyndi

Hvað fyrirliðurðu mest í fari annarra?

Hroka og óheiðarleika.

Hvaða hæfileika vildirðu helst hafa?

Ef þú ert ekki að meina neitt yfirmáttúrulegt eins og að fljúga eða geta lesið og meðtekið texta á þúsundföldum hraða – þá myndi ég láta mér nægja að geta leikið áreynslulaust á hljóðfæri, helst saxófón.

Hvað kemur þér til að hlæja?

Það er ekki gott að útskýra. Ég fæ yfirleitt tryllingsleg hlátursköst yfir einhverju sem aðrir koma ekki auga á að sé fyndið.

Hvað grætir þig?

Óréttlæti.

Þú vaknar upp kl. fjögur að nóttu,

um hvað ertu að hugsa? „Ég trúí því ekki að hún sé vöknuð strax!“ Dóttir mín er mjög árrisul.

Hvert er besta ráð sem þér hefur verið gefið?

Ætli það sé ekki gamli Æskuboðskapurinn: Að vera trú yfir smáu jafnt sem stóru. Það er að segja að gera allt eins vel og hægt er, sama hversu ómerkilegt manni kann að finnast það.



Færð þú umsaminn hvíldartíma í desember?