

9 mínútur

eru bara byrjunin

Stytting á vinnutíma félagsmanna

9

Á DAG

4

5

Á VIKU

3

1

5

Á MÁNUÐI

BLAÐSÍÐA 2

BLAÐSÍÐA 4

BLAÐSÍÐA 9

BLAÐSÍÐA 10

BLAÐSÍÐA 14

LEIÐARI
FORMANNS

STYTTING
VINNU-
VIKUNNAR

TRÚNAÐAR-
MENN UM
STYTTINGU
VINNU-
VIKUNNAR

FAGNÁM
VERSLUNAR
OG
ÞJÓNUSTU

BESTU ÁRIN
VIÐTAL
VIÐ ÁSGEIR
JÓNSSON



Leiðari formanns

FJÖLBREYTT OG KREFJANDI VERKEFNI Í VETUR

Eftir miklar annir í kringum lífsskjarasamningana, sem undirritaðir voru síðastliðið vor, er vinna hafin af fullum krafti við að sjá til þess að fjölbreyttum markmiðum samningsins verði náð. Húsnæðisnefnd ASÍ vinnur að leiguvernd, málefnum fyrstu kaupenda og þeirra sem lent hafa utan markaðarins vegna fjárhagsáfalla auk þess að koma nýju húsnæðisfélagi, Blæ, á koppinn. Við í VR höfum fengið það mikilvæga hlutverk að leiða vinnuna á vettvangi ASÍ í húsnæðismálum og mun haustið og komandi vetur verða nýtt til að ná þeim markmiðum sem við settum okkur.

Stytting vinnuvikunnar var eitt af stóru málunum í okkar kjarasamningi þar sem VR náði fram hreinni styttingu vinnuvikunnar sem nemur 9 mínútum á dag eða 45 mínútum á viku. Félagið mun hefja metnaðarfullt kynningarátak í aðdraganda gildistöku þann 1. janúar 2020. Fyrirtæki þurfa að hafa samið við starfsfólk sitt um útfærslu fyrir 1. desember 2019, að öðrum kosti mun vinnudagurinn styttest um 9 mínútur á dag hvað sem öðru líður. Samningur VR gefur einnig færi á frek-

ari styttingu vinnutímans með tilfærslu á hvíldartímum, eins og gert var í öðrum samningum, en við tókum þá ákvörðun að leggja ekki áherslu á þann hluta þar sem við teljum hvíldartíma mikilvæga í baráttunni gegn streitu og kulnun í starfi.

Í sumar sem leið hefur stjórn og starfsfólk VR ekki setið auðum höndum frekar en fyrri daginn og vann félagið fullnaðarsigur á þeirri vegferð sinni að skipta út fulltrúum VR í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna. Félagið tók einnig ákvörðun um að fara með Neytenda-samtökunum í sameiginlegt átak gegn ólögmatrí innheimtu smálánafyrirtækja.

Nefndarstörf og stefnumótun stjórnar eru komin á fullt skrið og hafa verið stofnaðar tvær nýjar nefndir, framtíðarnefnd og umhverfisnefnd. Þessar nefndir munu móta stefnu félagsins í sínum málaflokkum næstu árin og vonandi skipa þar VR í forystuhlutverk eins og svo oft áður. Það verður krefjandi hlutverk okkar í stjórn og innan forystu verkalýðshreyfingarinnar

að koma öllum þeim fjölmörgu málum sem samið var um í lífsskjarasamningnum í framkvæmd. Sem betur fer skynjum við mikinn vilja stjórnvalda og viðsemjenda okkar til að samningar haldi og er ekki tilefni til annars en bjartsýni um efndir. Við höfum náð vel utan um verkefnið undir verkstjórn forseta ASÍ og höfum náð að skipta með okkur verkum þannig að hlutverk hvers og eins er vel skilgreint og skipulagt innan nefndarstarfs ASÍ. Skattamálin, húsnæðismálin og bann við 40 ára verðtryggðum jafngreiðslulánum verða í brennidepli á vettvangi Alþýðusambandsins næstu misserin. Þá eru einnig fjölmargir þættir samningsins sem ekki hafa farið hátt og má þar nefna hlutfallaun 18 og 19 ára sem verða leiðrétt.

Þessu til viðbótar gegnir VR stóru hlutverki í nýju rannsóknarverkefni forvarnarhóps á vegum VIRK starfs-endurhæfingar sem hefur það hlutverk að hefja umfangsmikla greiningarvinnu vegna mikils brottfalls af vinnumarkaði sem rekja má til álagstengdra kvilla. Ekki er vitað til þess að jafn umfangsmikil rannsóknarvinna hafi verið framkvæmd hér á landi. Hópurinn samanstendur af okkar færustu sérfræðingum á þessu sviði og í þessu löngu tímabæra verkefni leiða saman hesta sína fulltrúar hagsmunasamtaka ásamt aðilum frá hinu opinbera. Þá stendur til hjá VR að stórfjölgja vinnustaðaheimsóknum auk þess að bjóða félagsmönnum í skipulagðar heimsóknir á skrifstofu félagsins þar sem starfsemin og þjónustan, sem er afar umfangsmikil, verður kynnt ítarlega. Starfið í vetur verður því krefjandi en jafnframt fjölbreytt og skemmtilegt með öflugum og samheldnum hópi stjórnar og frábæru starfsfólki VR. 



VARSTU AÐ MISSA VINNUNA?

Fyrirlestur fyrir þá sem hefur nýlega verið sagt upp af hálfu atvinnurekanda

12. nóvember kl. 16.00-18.30

Fyrirlesturinn er hugsaður fyrir þá félagsmenn sem sagt hefur verið upp störfum af hálfu atvinnurekanda og eru um 90 mínútna langur. Í upphafi fer sérfræðingur af kjaramálasviði yfir réttarstöðu einstaklings gagnvart starfslokum af þessu tagi, umsóknarferlið gagnvart atvinnuleysisjóði og nokkur praktísk atriði við atvinnuleit.

Því næst mun Jóhann Ingi Gunnarsson, sálfræðingur, fjalla um hvernig við getum unnið með og breytt viðhorfum okkar og venjum til að ná fram okkar besta þegar á reynir. Lögð verður áhersla á gagnlegar aðferðir til að takast á við breytingar við krefjandi aðstæður. Fræðslan verður í formi fyrirlesturs og umræðna í bland.

Jóhann Ingi Gunnarsson hefur áratugareynslu af klínískri vinnu með einstaklinga auk þess sem hann hefur haldið fjölda námskeiða og fyrirlestra fyrir fyrirtæki og stofnanir bæði hér heima og erlendis. Einnig má nefna að hann hefur lengi starfað á vettvangi íþróttta, t.d. sem landsliðsþjálfari auk þess að vera andlegur styrktarþjálfari margra af okkar fremstu íþróttamönnum.

Nánari upplýsingar og skráning á vr.is

ENGIN STÖRF Á DAUÐRI JÖRÐ

Umhverfisráðstefna ASÍ
3. október kl. 8.30-12.00
á Fosshóteli – Þórunnartúni



Á ráðstefnunni verður fjallað um áhrif loftslagsbreytinga á vinnumarkaðinn og hvernig verkalyðshreyfingin getur brugðist við. Meðal frum-mælenda verða Guðmundur Ingi Guðbrands-son, umhverfis- og auðlindaráðherra, Sævar Helgi Bragason jarðfræðingur og Drífa Snædal, forseti ASÍ.

Nánari dagskrá verður auglýst á vef ASÍ, asi.is.



SKÓLAKYNNINGAR

VR býður upp á kynningar fyrir útskriftarhópa í grunn- og framhaldsskólum. Mikil ánægja hefur verið með kynningarnar en markmiðið er að kynna fyrir nemendum helstu réttindi og skyldur á vinnu-markaði. Nú í haust verður ný skólakynning frum-sýnd en Jón Gnarr var fenginn til þess að endurgera myndbönd sem hann gerði fyrir VR fyrir um tólf árum og hafa lifað góðu lífi og verið vinsæl í kynning-unum. Í kynningunni er farið yfir helstu grunnþætti sem mikilvægt er að ungt fólk þekki þegar það fer út á vinnumarkaðinn eins og kjarasamninga, launataxta og veikindarétt svo fátt eitt sé nefnt. Þá er mikil-vægt að unga fólk sé meðvitað um hvaða hlutverki stéttarfélagin gegna og þjónustuna sem þau veita.

Forsvarsmenn skóla geta bókað kynningu með því að hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700 eða sent tölvupóst á sandra@vr.is.



ERTU Á LEIÐ Í NÁM?

Félagsmenn VR geta sótt um styrki vegna:

Náms – greitt er 90% af starfstengdu námi, námskeiði eða ráðstefnu. Styrkur getur numið allt að 130.000 kr. á hverju almanaksári.

Tómstundanámskeiða – greitt er 50% af námskeiðsgjaldi. Styrkur getur numið allt að 30.000 kr. á hverju almanaksári.

Ferðakostnaður vegna starfstengds náms, námskeiðs og ráðstefnu – Greitt er 50% af reikningi. Styrkur getur numið allt að 40.000 kr. á hverju almanaksári.

Ef ekki hefur verið sótt um starfstengdan styrk í þrjú ár í röð er hægt að sækja um uppsafnaðan styrk fyrir 90% af námskeiðsgjaldi, að hámarki 390.000 kr., fyrir einu samfelldu námi.



LÍV-ÞING 2019

Þing Landssambands íslenzkra verzlunarmanna verður haldið dagana 18. og 19. október nk. í Hofi á Akureyri. Þetta er 31. þing sambandsins.

VR verður með 73 fulltrúa á þinginu. Þingfulltrúar VR hafa á að skipa öflugum hópi trúnaðarráðsmanna og trúnaðarmanna á vinnustöðum.



Ragnheiður Agnarsdóttir, eigandi Heilsufélagsins skrifar:

STYTTING VINNUVIKUNNAR – ÁVINNINGUR FYRIR ALLA

Í Lífskjarasamningnum, sem samþykktur var af félagsmönnum VR þann 15. apríl 2019, var samið um styttingu vinnuvikunnar. Um er að ræða samning milli launafólks og atvinnurekenda um útfærslu sem hentar hverjum vinnustað sem er athyglisverð tilraun sem gæti reynst, ef rétt er haldið á spilunum, mikið framfaraskref fyrir íslenskan vinnumarkað.

LANGUR VINNUDAGUR OG LÍTIL FRAMLEIÐNI

Það hefur lengi legið fyrir að vinnuvikan á Íslandi er lengri og framleiðni á vinnustund minni en í þeim löndum sem við berum okkur gjarnan saman við. Þannig er meðalfjöldi vinnustunda um 39 klukkustundir á viku á Íslandi en um 34 stundir í Noregi. Framleiðni á vinnustund á Íslandi mælist um þriðjungi lægri á Íslandi en í Noregi þar sem hún er einna hæst samkvæmt mælingum OECD.

Margir hafa áhyggjur af því að stytting vinnuvikunnar á Íslandi muni leiða til þess að framleiðni dragist saman enda má vera ljóst að ef við gerum nákvæmlega það sama á hverri vinnustund þá munum við bera minna úr bótum en áður. Það getur því haft neikvæð áhrif á vinnumarkað, efnahag og samkeppnishæfni Íslands ef ekki tekst vel til við útfærslu á styttingu vinnuvikunnar á Íslandi.



Ragnheiður Agnarsdóttir

En hvað er þá til ráða? Reynsla Heilsufélagsins, sem á síðustu misserum hefur unnið að útfærslu á styttingu vinnuvikunnar, staðfestir að fjölmörg tækifæri geta falist í verkefnum sem miða að því að stytta vinnutíma starfsmanna. Sé markvisst unnið að kostn-

aðargreiningum, mati á þjónustubörf, umbótum á starfsumhverfi og nýtingu tæknilausna með það að markmiði að auka hagkvæmni má verulega bæta framleiðni og lífskjör á íslenskum vinnumarkaði. Tölur OECD frá þessu ári, sem vitnað hefur verið til að undanfögnu, sýna að framleiðni hefur aukist hratt á Íslandi samfara styttingu ársvinnutíma. Það sýnir okkur að stytting vinnutíma þarf alls ekki að þýða að framleiðni minnki.

Það er full ástæða til nokkurrar bjartsýni um að vel takist til við innleiðingu á styttingu vinnuvikunnar. Í netkönnun, sem Heilsufélagið gerði sumarið 2019 og svarað var af 537 manns, komu fram ákveðnar vísbendingar um að launafólk á Íslandi hafi uppi mjög skynsamlegar og hóflegar hugmyndir þegar kemur að styttingu vinnutíma. Könnun Heilsufélagsins leiddi til að mynda í ljós að 93% þeirra sem svöruðu könnuninni höfðu áhuga á að stytta vinnutíma sinn og að 87% töldu frekar eða mjög líklegt að þau gætu afkastað jafnmiklu og þau gera í dag ef vinnutími yrði styttr um 30 mínútur á þeirra vinnustað. Flestir eða 37% höfðu áhuga á að stytta vinnutíma sinn um 30-60 mínútur á dag en tæplega fjórðungur myndi kjósa að safna styttingunni upp í frídaga fremur en að stytta hvern dag. Vísbendingar eru um að þeir sem yngri eru séu áhugasamari um að stytta vinnudaginn fremur en að fjölga frídögum.

Um er að ræða bæði skemmtilegt og krefjandi verkefni sem snýr við hverjum steini ef vel er unnið, eykur skilning og samstarf og er þar með vettvangur til þess að auka traust milli stjórnenda og starfsmanna.

ÞÚ GETUR LAGT ÞITT AF MÖRKUM

Útfærsla á styttingu vinnutíma er ekki verkefni sem leyst verður á borði framkvæmdastjóra eða stjórnenda einna. Til þess að vel takist til þurfa allir að koma að borðinu. Hér er um að ræða frábært tækifæri fyrir starfsmenn til þess að taka frumkvæði og benda á þau tækifæri sem eru til hagræðingar í starfsumhverfinu í stað þess að bíða eftir að stjórnandinn leggi lausnina á borðið.

Heilsufélagið hefur í sínum verkefnum unnið eftir vel skilgreindum verkefnisramma í 6 skrefum sem skilað hefur góðum árangri.

STYTTING VINNUTÍMA ER JAFNRÉTTISMÁL

Ekki eru liðin nema um 40 ár frá því að konur hófu af fullum krafti atvinnuþátttöku á Íslandi en í dag er atvinnuþátttaka kvenna á Íslandi um 72% og mælist hlutfallslega ein sú mesta í heimi samkvæmt talnaefni frá Alþjóðabankanum. Til samanburðar er atvinnuþátttaka kvenna í Noregi um 60%.

Lög um 40 stunda vinnuviku voru sett 1971 en þá voru flest heimili á Íslandi með heimavinnandi húsmæður. Eins og áður sagði er meðalvinnutími á viku nú um 39 stundir og því má segja að núverandi umgjörð á vinnumarkaði geri ráð fyrir að enn sé einn aðili sem sjái um heimilið. Langur vinnudagur gerir því í raun ráð fyrir útvistun á umönnun og menntun barnanna okkar og leiða má líkur að því að ein af birtingamyndum langs vinnudags á Íslandi sé hátt brottfall af vinnumarkaði vegna álagstengdra sjúkdóma eins og stoðkerfis- og geðvandamála – en þar eru konur í verulega meiri áhættu en karlar.

Stytting vinnutíma er líka kjörið tækifæri til þess að Íslendingar segi skilið við Evrópumet sitt í lengd viðveru barna í leikskólum sem ásamt mikilli lyfjanotkun íslenskra barna er „met“ sem við viljum ekki eiga.

BETRA SAMFÉLAG FYRIR ALLA

Með styttingu vinnuvikunnar á Íslandi erum við vonandi að hefja ferðalag í þá átt að gera íslenskt samfélag að betri stað fyrir alla. Vinnustaðir verði skilvirkari og um leið fjölskylduvænni þ.e. að þeir geri báðum foreldrum kleift að sinna vinnu samhliða því að njóta samveru með vinum og fjölskyldu – án þess að það sé gert á handahlaupum með tilheyrandi álagi fyrir alla.

Við erum vonandi einnig að hefja ferðalag í þá átt að stytta vinnutíma íslenskra barna og aðlaga samfélagið betur að þeirra þörfum. Rannsóknir hafa margsinnis staðfest að samvera barna og foreldra er lykilinn að velferð fjölskyldunnar. Ekki væri svo verra að útfærslur á styttingu vinnutíma á Íslandi

muni með tímanum leiða af sér mjög eftirsóknarverðar og mikilvægar aukaverkanir eins og dreifðari umferð með tilheyrandi tímasparnaði og þar með bættum lífsgæðum fyrir alla.

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA VIÐ TÍMANN?

Tíminn er gull samtímans. Það virðist aldrei vera nóg af honum og hann þýtur áfram oft á slíkum ógnarhraða að okkur finnst við varla ná að staldra við. Það er mikilvægt þegar úfærslan á styttingu vinnutíma liggur fyrir á þínum vinnustað að þú ákveðir strax hvernig þú ætlir að ráðstafa þeim aukna frítíma sem styttingin skilar þér. Mun hann fara í að rúlla í gegnum samfélagsmiðla (mesta tíma- og athyglisþjóf nútímafólks) eða fer hann í að gera hluti sem skila þér auknum lífsgæðum og hamingju eins og samveru með fjölskyldu og vinum, hreyfingu eða bara í að gera ekki neitt – bara vera til og njóta augnabliksins? 

6 SKREF AÐ VEL HEPPNAÐRI INNLEIÐINGU Á STYTTINGU VINNUTÍMA

1. Markmið. Á stytting að viðhalda eða auka þjónustugæði? Auka tekjur, minnka álag, minnka starfsmannaveltu, fækka fjarvistum, minnka óþarfa skrepp? Tryggja þarf við markmiðasetningu að allir hagsmunaaðilar sjái virðið í verkefninu.

2. Lykilmælikvarðar. Stjórnendur og starfsmenn velja í sameiningu lykilmælikvarða verkefnisins. Sem dæmi um mælikvarða má nefna ánægju viðskiptavina, fjarvistir, yfirvinnustundir, upplifun starfsmanna á álagi, launakostnað, tekjur og fjölda afgreiðslna.

3. Vinnustofur. Unnið er að því í vinnustofum að finna leiðir til þess að skilgreina og mæta þjónustuþörf og hanna vaktaplön sem mæta kröfum viðskiptavina um þjónustu – hvort sem um innri eða ytri viðskiptavini er að ræða.

4. Æfingatímabil. Prófaðar eru nokkrar útfærslur af vaktaplönunum í 8-12 vikur samhliða því sem fylgst er með þróun lykilmælikvarða.

5. Kosningar. Hver þjónustueining kys um sitt fyrirkomulag á vinnutíma að loknu æfingatímabili.

6. Regluleg endurskoðun og umbætur. Öll verkefni, hvort sem er í starfi eða einkalífi, þarfnast reglulegrar endurskoðunar. Heimurinn og lífið allt er á fleygiferð og því er nauðsynlegt að halda þeirri umbótahugsun sem verkefnið skilar lifandi.



HÁDEGIS-FYRIRLESTRAR FYRIR FÉLAGSMENN VR

Hádegisfyrirlestrar VR eru haldnir í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Félagsmönnum VR viðsvegar um landið býðst nú að horfa á áhugaverða fyrirlestra í streymi, eigi þeir ekki heimangengt. Hægt er að skrá sig á streymisþjónustu fyrir hvern fyrirlestur í atburðadagatali á vr.is.

EKKI STANDA HJÁ

17. október kl. 12.00-13.00

Fyrirlesari: Benna Sörensen Valtýsdóttir

Fyrirlesturinn byggir á þrautreyndu módeli af forvörnum gegn kynferðislegu ofbeldi og áreitni sem gengur út á að auka getu og þor þeirra sem verða vitni að óviðeigandi hegðun til að bregðast við. Þátttakendur á námskeiðinu öðlast þekkingu á því hvað er óviðeigandi hegðun, aukna færni og sjálfs-traust til að bregðast við aðstæðum sem upp koma og fá frekari skilning á hvaða áhrif þeir sjálfir geta haft til að koma í veg fyrir kynferðislegt ofbeldi og áreitni.

NJÓTTU LÍFSINS

7. nóvember kl. 12.00-13.00

Fyrirlesari: Teitur Guðmundsson

Í hverju felst hamingjan? Hvað er það sem skilgreinir hana og þann sem er hamingjusamur? Hvernig getum við öðlast hamingju og þá vellíðan sem henni fylgir? Farið er yfir góð ráð og leiðir til að láta sér líða vel og vísindin á bak við hamingju. Fyrirlesari er Teitur Guðmundsson læknir en hann hefur skrifað pistla um heilsu og hamingju í fjölmarga miðla.

Skráning á vr.is

STYTTING VINNUVIKUNNAR

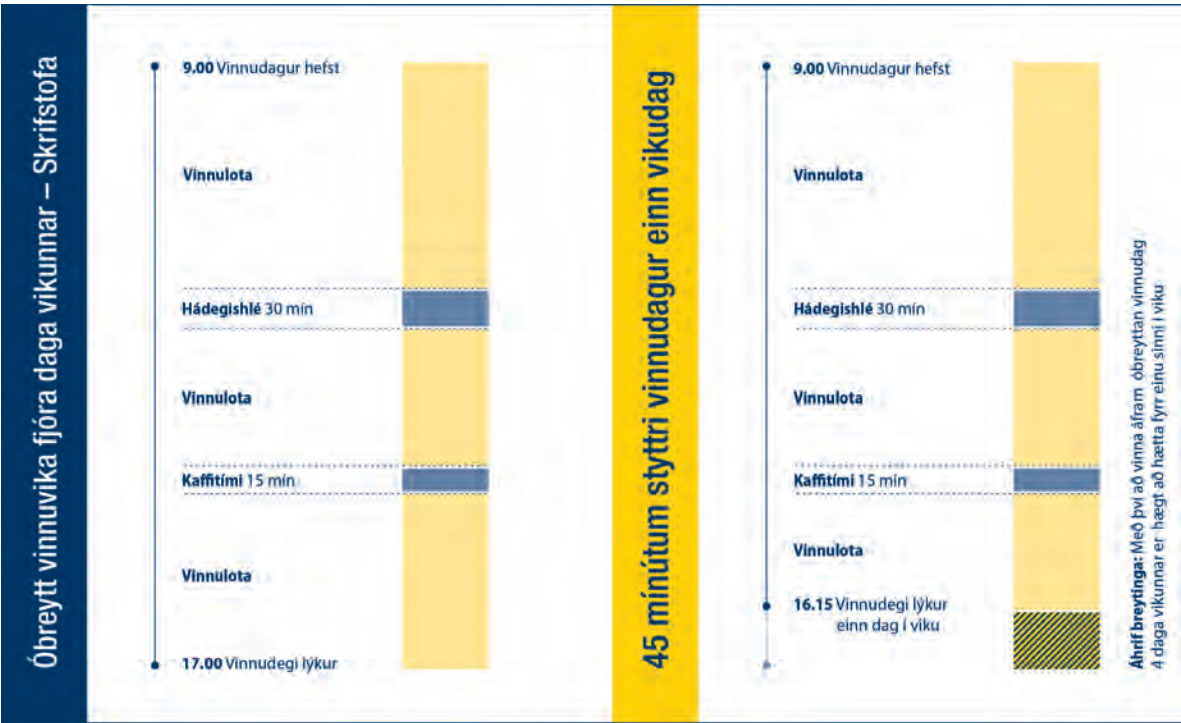
1. JANÚAR 2020

Samið var um 9 mínútna vinnutímastyttingu á dag alla daga vikunnar fyrir starfsmann í fullu starfi sem eru 45 mínútur á viku eða 3 klst. og 15 mínútur á mánuði, án skerðingar launa. Útfærsla styttingarinnar er í höndum hvers vinnustaðar fyrir sig og verður að liggja fyrir þann 1. desember nk. með hvaða hætti vinnustyttingin kemur til framkvæmdar. Vinnutímastytting tekur gildi 1. janúar 2020. Ef samkomulag næst ekki styttest vinnutími um 9 mínútur á dag miðað við fullt starf. Er þetta skref í átt að því að stuðla að betra jafnvægi milli vinnu og einkalífs, gera vinnumarkaðinn fjölskylduvænni og auka lífsgæði félagsmanna.

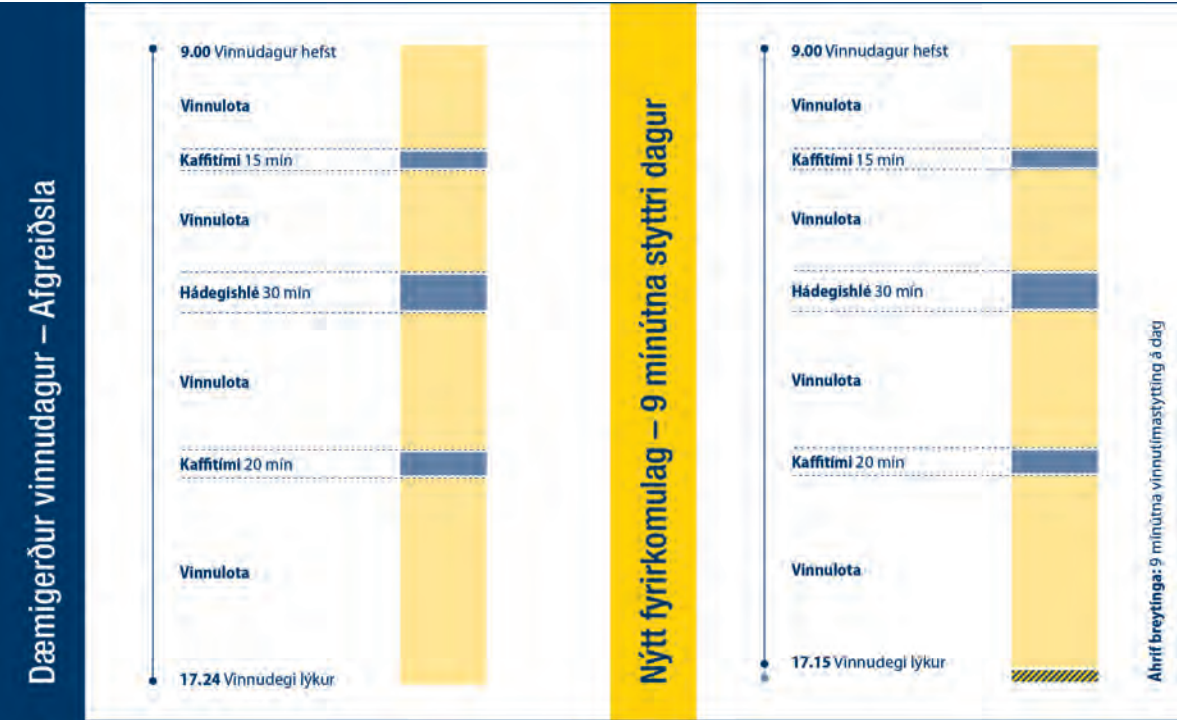
SKRIFSTOFUFÓLK Dæmi um útfærslu innan fyrirtækis: Stytttri viðvera hvern dag.



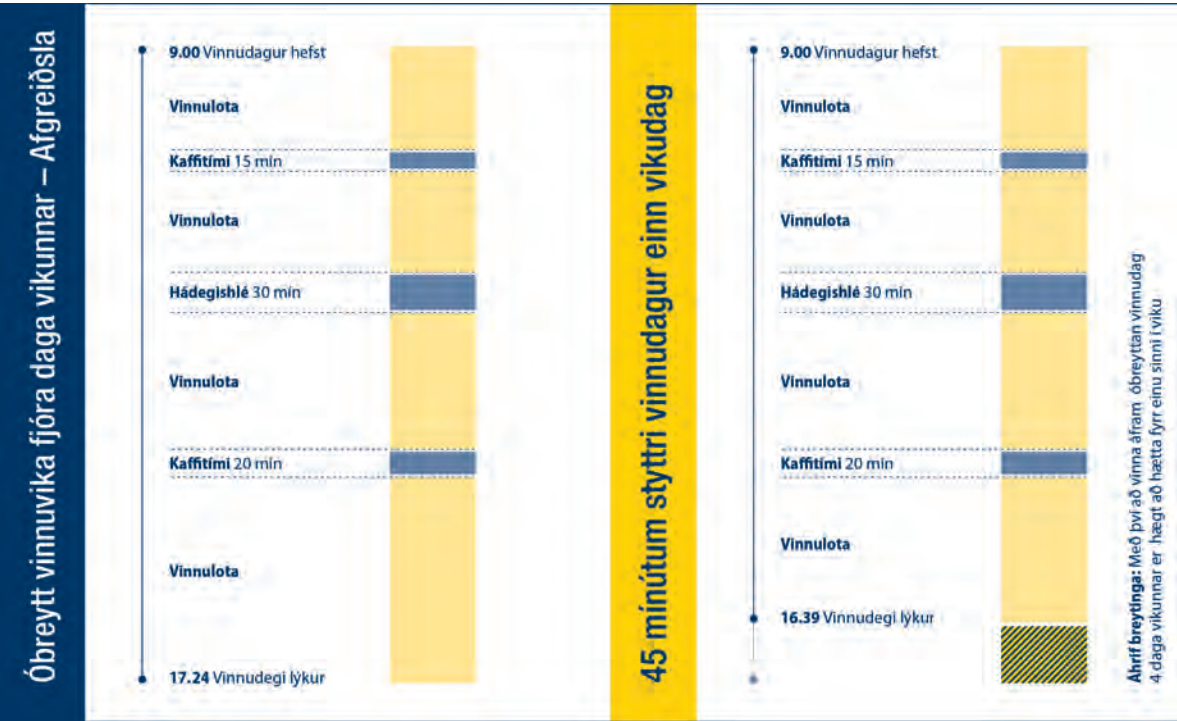
SKRIFSTOFUFÓLK Dæmi um útfærslu innan fyrirtækis: Óbreytt viðvera nema einn dag í viku.



AFGREIÐSLA Dæmi um útfærslu innan fyrirtækis: Stytttri viðvera hvern dag.



AFGREIÐSLA Dæmi um útfærslu innan fyrirtækis: Óbreytt viðvera nema einn dag í viku.



Möguleiki er einnig fyrir hendi að stytta vinnuvikuna enn frekar með því að fella niður kaffitíma. Slíkt þarf alltaf að gera í fullu samráði við atvinnurekendur. **Nánari upplýsingar um útfærslur er að finna á vr.is/9min**

SPURT OG SVARAÐ

Þarf að vera sama fyrirkomulag á vinnutímastyttingunni hjá öllum á vinnustaðnum?

Vinnutímastyttingin getur verið einstaklingsbundin, bundin við deildir/störf eða eins fyrir allan vinnustaðinn. Þetta fer allt eftir eðli hvers starfsemi fyrir sig og samkomulagi sem gert er á hverjum vinnustað fyrir sig.

Ég er á markaðslaunum og sem um minn vinnutíma og laun sjálf/sjálfur. Hvaða áhrif hefur vinnutímastyttingin á mig?

Í síðustu kjarasamningum var samið um að starfsmenn ættu að fá sem nemur 9 mínútna vinnutímastyttingu á dag, 45 mínútur á viku sem gera

3 klst. og 15 mínútur á mánuði án skerðingar launa. Félagsmenn VR eiga að njóta þessara kjara og þar með einnig þeir sem eru á markaðslaunum.

Breytast mánaðarlaunin mín við vinnutímastyttinguna?

Nei, umsamin mánaðarlaun haldast óbreytt þó þú vinnir 9 mínútur skemur á dag eða 45 mínútur á viku, 3 klst. og 15 mínútum skemur á mánuði eða safnar vinnutímastyttingunni upp til töku síðar.

Svör við fleiri spurningum er að finna á vr.is/9min



KOMDU Á TRÚNÓ!

Trúnaðarráð og trúnaðarmenn funda um styttingu vinnuvikunnar.

VR hélt sína árlegu ráðstefnu með trúnaðarráði og trúnaðarmönnum 12. september sl. Umræðuefni ráðstefnunnar að þessu sinni var stytting vinnuvikunnar enda viðfangsefni sem er hugleikið bæði félaginu og trúnaðarmönnum þess nú þegar stytting vinnuvikunnar mun samkvæmt kjarasamningum VR taka formlega gildi hjá félagsmönnum þann 1. janúar næstkomandi. Þótti ráðstefnan heppnast vel og var ekki annað að heyra en að ráðstefnugestum hafi þótt hún bæði fróðleg og skemmtileg. [VR](#)

Nánari upplýsingar um styttinguna er að finna á vr.is/9min



NÁMSKEIÐ FYRIR TRÚNAÐARMENN

Öll námskeið fyrir trúnaðarmenn eru haldin í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Athugið að námskeiðin eru aðeins ætluð trúnaðarmönnum VR.

KJARAMÁLANÁMSKEIÐ FYRIR TRÚNAÐARMENN

31. október 9.00-12.00

Fyrirlesarar: Sérfræðingar á kjaramálasviði VR

Á þessu námskeiði verður farið yfir helstu atriði kjarasamninga svo sem veikindarétt, uppsagnir, orlof, vinnutíma og áunnin réttindi. Hér gefst trúnaðarmönnum tækifæri til þess að ræða saman, deila reynslu sinni og fá svör við spurningum sínum. Athugið að námskeiðið er aðeins ætlað trúnaðarmönnum VR.

Námskeiðið verður haldið í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar. Léttur morgunverður í boði.

AÐ TAKAST Á VIÐ STREITU OG ERFIÐ SAMSKIPTI

5. og 12. nóvember kl. 9.00-12.00

Leiðbeinendur: Ingrid Kuhlman og Eypór Eðvarðsson

Það er algengt að leitað sé til trúnaðarmanna um hin ýmsu mál sem upp koma á vinnustöðum. Sum hver eru léttvæg og fylgja amstri hversdagsleikans en önnur mál eru þung og viðkvæm. Þetta getur óneitanlega valdið álagi og jafnvel streitu en öll upplifum við streitu á einhverjum tímapunkti í lífinu. Fólk er mismunandi vel í stakk búið til að mæta álagi og streitu. Sumir ná að halda ró sinni í mjög krefjandi aðstæðum á meðan aðrir fara yfir strikið. Það er líka einstaklingsbundið í hve langan tíma við þolum streitu. Á þessu tveggja daga námskeiði verður farið ítarlega yfir hin ýmsu krefjandi verkefni trúnaðarmannsins og farið í markvissar aðferðir til að stjórna og meðhöndla streitu. Námskeiðið er opið öllum trúnaðarmönnum sem vilja dýpka eigin þekkingu og færni í að takast á við trúnaðarmannahlutverkið og daglegt líf af enn meiri festu og öryggi en áður. Ingrid Kuhlman starfar sem framkvæmdastjóri þekkingarmiðlunar, er með MSc í hagnýtri jákvæðri sálfræði og rak skóla í Hollandi. Eypór Eðvarðsson er með M.A. í vinnusálfræði og starfar sem þjálfari og stjórnendaráðgjafi hjá þekkingarmiðlun ehf.

Námskeiðið verður haldið í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar. Léttur morgunverður í boði.

Skráning á vr.is

TRÚNAÐARMENN TALA UM STYTTINGU VINNUVIKUNNAR



SIGRÚN ERNA GUÐJÓNSDÓTTIR

Aldur: 41 árs
Vinnustaður: Origo

Hvað hefurðu unnið lengi hjá þínu fyrirtæki?
Ég er á 9. árinu.

Hversu lengi hefurðu verið trúnaðarmaður?
Þetta er mitt fjórða ár og ég hef endurnýjað umboð til tveggja ára til viðbótar.

Er stytting vinnuvikunnar í umræðunni á þínum vinnustað?
Fólk byrjaði að velta þessu fyrir sér aftur eftir að ég setti inn innlegg á innri vefinn okkar. Sumir sögðust ekki hafa heyrt neina umræðu en þetta kveikti samt í fólki að byrja umræðuna.

Hvernig leggst styttingin í starfsfólk og yfirmenn á þínum vinnustað?
Þetta hefur ekki verið rætt það mikið, en meira á sumum stöðum en öðrum innan-húss. Virðist leggjast bara vel í þá sem hafa rætt það.

Eruð þið farin að skoða hvaða möguleikar gætu hentað ykkur best?
Ekki ennþá – en vonandi mun umræðan/innleggið mitt setja þetta allt af stað. Sumir voru mjög ánægðir að fá þessa ábendingu því greinilega hafði þetta farið framhjá einhverjum. Við vonum bara það besta.

JÓHANNA BIRGISDÓTTIR

Aldur: 50 ára
Vinnustaður: Sjóvá

Hvað hefurðu unnið lengi hjá þínu fyrirtæki?
Það verða 12 ár núna 1. nóvember næstkomandi.

Hversu lengi hefurðu verið trúnaðarmaður?
Ég hef verið trúnaðarmaður síðan 2008.

Er stytting vinnuvikunnar í umræðunni á þínum vinnustað?
Já, starfsfólk er mikið að spá í hvernig þetta verður framkvæmt og einnig hvað þetta er lítið þ.e.a.s. 9 mínútur á dag. Þeim finnst þessar mínútur ekki skipta máli ef hver vinnudagur styttest um þessar 9 mínútur, þær myndu bara týnast.

Hvernig leggst styttingin í starfsfólk og yfirmenn á þínum vinnustað?
Það var einhver misskilningur í byrjun hjá starfsfólki en þá hélt fólk að stytting vinnuvikunnar væri miklu meiri en samið var um og þegar það heyrði að þetta væru 9 mínútur á dag urðu þau fyrir vissum vonbrigðum. Það leggst vel í starfsfólk að stytta vinnuvikuna almennt og í einhverri annarri mynd en að vinnudeginum ljúki 9 mínútum fyrr á hverjum degi. Það er spennt að heyra hver útfærslan verður. Ég hef ekki heyrt annað en að þetta leggist vel í yfirmenn og verið sé að skoða ýmsar útfærslur.

Eruð þið farin að skoða hvaða möguleikar gætu hentað ykkur best?
Já, framkvæmdastjórn hefur rætt þetta og velt upp hugmyndum um styttingu vinnuvikunnar en það er ekki búið gefa neitt út ennþá um hvernig þetta verður framkvæmt hjá okkur.





Þróunarhópur um raunfærnimat og fagnám í verslun og þjónustu. Fulltrúar frá Verzlunarskóla Íslands, Fræðslumiðstöð atvinnulífsins, Mími, VR og Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks.

FAGNÁM VERSLUNAR OG ÞJÓNUSTU OPNAR DYR INN Í FRAMTÍÐINA

Menntagátt – þróunarverkefni SVS

Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks (SVS) hefur unnið markvisst að því að þróa nám fyrir starfsfólk í verslun og þjónustu undanfarin ár. Tilgangurinn er að veita verslunarfólki tækifæri til þess að fá staðfestingu á hæfni sinni og að gera þekkingu þeirra sýnilegri. Afrakstur verkefnisins er Fagnám verslunar og þjónustu sem kennt verður í Verzlunarskóla Íslands og í vinnustaðanámi hjá fyrirtækjum. Hluti verkefnisins var að búa til raunfærnimat sem var gert í samstarfi við Fræðslumiðstöð atvinnulífsins og Mími símenntun. Þróunarhópur hefur unnið að verkefninu í tæpt ár og í honum eru fulltrúar frá Verzlunarskólanum, SVS, Fræðslumiðstöð atvinnulífsins (FRÆ), Mími, Lyfju, Samkaup og Húsasmiðjunni. Í upphafi verkefnisins voru störf í verslun kortlögð og skilgreint hvað einstaklingar sem vinna störfin þurfa að kunna. Leitað var til fyrirtækja í verslunar- og þjónusturekstri og var það starfsfólkið sjálft sem skilgreindi hvaða þekkingu og hæfni þyrfti að búa yfir til þess að vinna í verslun.

SÉRSTAÐA NÁMSINS

Innan veggja fyrirtækja fer fram nám sem fær sjaldnast formlega viðurkenningu. Í verslun og þjónustu hefur starfsfólk þjálfað upp margskonar hæfni, m.a.

í vörubekkingu, samvinnu og sölu. Kröfur um aukna hæfni verða háværari í verslunargeiranum, eins og annars staðar í samfélaginu, í takt við tækniþröfn og örar breytingar. Í verslun og þjónustu er gerð rík krafa um faglega og persónulega hæfni, starfsfólk þarf til dæmis að geta miðlað upplýsingum um vörur og þjónustu á skilmerkilegan hátt og vera lipurt í samskiptum. Verslun og þjónusta er öflug starfsgrein og ein sú stærsta á Íslandi, og í henni starfar fjölmargt fagfólk. Verkefnið snýst um að félagsmenn VR sem hafa aflað sér sérþekkingar og hæfni í starfi fái tækifæri til að fá hana metna. Öflugt og metnaðarfullt grunnnám í verslun, þar sem áhersla er lögð á að kenna og þjálfa faglega og persónulega færni verslunarfólks, er lykill að því að móta starfsgreinina enn betur.

RAUNFÆRNIMAT – RAUNVERULEG FÆRNI STAÐFEST OG METIN

Starfsfólk sem býr yfir reynslu og þekkingu í verslun og þjónustu getur sótt um að fara í raunfærnimat. Raunfærnimat er ferli þar sem ákveðin aðferðarfræði er notuð til þess að meta og staðfesta færni án tillits til þess hvar hennar hefur verið aflað. Þeir sem fara í raunfærnimat og fá hæfni sína staðfesta á

Í bókun í kjarasamningnum sem undirritaður var 2019 segir að meta skuli hæfni starfsmanna á grundvelli Fagnáms í verslun og þjónustu til launa. Mælt er með því að félagsmenn VR sem hafa áhuga á að fara í námið ræði við stjórnendur á sínum vinnustað og greini þeim frá áhuga sínum á því að sækja námið.

formlegan hátt, geta látið staðar numið þar og nýtt niðurstöðuna til starfsþróunar. Aðrir, sem það kjósa, geta nýtt raunfærnimatið til styttingar á Fagnámi verslunar- og þjónustu.

NÁMIÐ

Námið er 90 einingar og skiptist í þrjár vörður. Innan hvernar vörðu fléttast bóklegir áfangar og vinnustaðanám saman. Námsbrautin verður í boði við Verzlunarskóla Íslands þar sem bóklegir áfangar verða kenndir í fjarnámi og staðbundnum lotum.

Vinnustaðanámíð fer fram í samvinnu við samstarfsfyrirtæki í þróunarverkefninu sem eru Lyfja, Samkaup og Húsasmiðjan. Reiknað er með að fullt 90 eininga nám taki þrjú ár með vinnu. Einn þriðji námsins fer fram inni á vinnustað námsmannsins undir leiðsögn starfsþjálfara sem hlotið hefur sérstaka þjálfun og uppfyllir ákveðin gæðaviðmið. Eigin fræðsla fyrirtækjanna í þróunarhópnum er höfð til grundvallar í vinnustaðanáminu, en fulltrúar Verzlunarskólans og FRÆ aðstoða við mótun áfanganna.

FÆ ÉG LAUNAHÆKKUN FYRIR NÁMIÐ?

Í bókun í kjarasamningnum sem undirritaður var 2019 segir að meta skuli hæfni starfsmanna á grundvelli Fagnáms í verslun og þjónustu til launa. Mælt er með því að félagsmenn VR sem hafa áhuga á að fara í námið ræði við stjórnendur á sínum vinnustað og greini þeim frá áhuga sínum á því að sækja námið. Gott er ef einstaklingur og fyrirtæki geta skrifað niður með hvaða hætti starfsþróun félagsmannsins er og að hvaða markmiðum hann ætli að vinna. Starfsþróun gæti falist í að fara í raunfærnimatið og fá stöðu sína metna og taka svo næstu skref í samvinnu við vinnustaðinn. Eftir raunfærnimat ætti félagsmaður að vera kominn með skýra sýn á það hvaða þekkingu og færni hann býr yfir og í hvaða þáttum hann getur bætt sig. Næsta skref getur verið að halda áfram í Fagnám verslunar og þjónustu.

FRAMTÍÐ VERSLUNAR OG ÞJÓNUSTU

Breytingar eru að eiga sér stað í vinnumhverfi þeirra sem starfa í verslun og þjónustu. Aukið úrval netverslana og sjálfsafgreiðslukassar í matvörubúðum eru dæmi um þetta. Störfín munu halda áfram að breytast og stjórnendur munu standa frammi fyrir því að gera upp á milli þess að bjóða núverandi starfsfólki sínu þjálfun til þess að geta unnið við breytt verkefni, eða ráða starfsfólk sem býr nú þegar yfir þeirri getu. Það hlýtur að vera allra hagur að starfsfólk fái tækifæri til þess að þróast í starfi. Þá nýtist öll sú dýrmæta þekking sem þeir búa yfir nú þegar og hafa aflað sér í gegnum störf sín. Raunfærnimat er aðferð til þess að skjalfesta slíka þekkingu. Fagnám í verslun og þjónustu er einstakt tækifæri þar sem reynslumiklu starfsfólki gefst tækifæri til þess að fá þá reynslu metna inn í skólakerfið.

FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA, SJÁLFBÆRNI OG STAFRÆNIR MIÐLAR

Í Fagnámi verslunar og þjónustu verður kenndur breiður grunnur áfanga sem endurspeglar verkefnið í starfi. Bóklegir áfangar eru m.a. þjónusta og samskipti, bókfærsla, stjórnun, fjármálalæsi, neytendahagðun, umhverfisfræði, verslunarréttur, birgðastjórnun og sölutækni. Löggð er áhersla á að áfangarnir séu í takt við þarfir atvinnulífsins og að tekið sé mið af þeim breytingum sem eru efstar á baugi hverju sinni. Þess vegna verður inntak námsins í stöðugri þróun. Námið hefst í janúar 2020.

Þeir sem ljúka Fagnámi í verslun og þjónustu og vilja halda námi áfram eiga þess kost að ljúka stúdentsprófi í fjarnámi frá Verzlunarskólanum.



Opið er fyrir skráningar í Diplómanám í viðskiptafræði og verslunarstjórnun en **umsóknarfrestur er til 20. janúar 2020.**

Námið er starfstengt fagháskólanám fyrir verslunarstjóra og einstaklinga með víðtæka reynslu af verslunarstörfum sem hafa áhuga á að efla sig enn frekar í starfi. Hægt er að skrá sig í námið á vefsíðu Bifrastar.

- Tveggja ára dreifnám með vinnu.
- Grunnáfangar Birgða-, vöru og rekstrarstjórnun, Kaupmennska og Verslunarréttur.
- Hægt að sitja áfangana í staðnámi í HR eða fjarnámi á Bifröst.
- Almenn inntökuskilyrði stúdentspróf eða sambærilegt nám.
- Víðtæk reynsla af verslunarstjórnun eða á sviði verslunar skilyrði.

Almenn inntökuskilyrði er stúdentspróf eða sambærilegt nám.

Reynsla af verslunarstjórnun eða víðtæk starfsreynsla á sviði verslunar er skilyrði.

Hægt er að afla frekari upplýsingar á ru.is og bifrost.is

Nánari upplýsingar um námið og raunfærnimatið er að finna á vr.is



VÆNTANLEGT Á VR.IS



STAFRÆNA HÆFNIHJÓLIÐ
ER SJÁLFSMATSPRÓF
ÞAR SEM FÓLK GETUR
ÁTTAÐ SIG BETUR Á
ÞVÍ HVAR ÞAÐ STENDUR
Í STAFRÆNNI HÆFNI.

FYLGSTU MEÐ!

NÁMSKEIÐ FYRIR FÉLAGSMENN VR

Öll námskeiðin eru haldin í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík.

ÁRANGURSRÍK SAMSKIPTI Á VINNUSTÖÐUM

2. október í Reykjavík kl. 9.00-12.30

Leiðbeinandi: Rakel Heiðmarsdóttir.

Lykillinn að framúrskarandi samstarfi og árangri felst í öflugum samskiptum. Rannsóknir hafa margsýnt fram á fylgni á milli öflugra samskipta á vinnustað og aukinnar framleiðni og starfsánægju. Á námskeiðinu eru samskipti skoðuð bæði frá fræðilegu og hagnýtu sjónarmiði. Rakel er stofnandi og eigandi ráðgjafarfyrirtækisins Inventus ehf. og hefur fengist við mannauðsráðgjöf, stjórnunarráðgjöf og markþjálfun auk þess að halda námskeið um samskipti og stjórnun á fjölmörgum vinnustöðum. Hagnýtt námskeið sem hægt er að nýta á hvaða vinnustað sem er.

Námskeiðið er haldið í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Léttur morgunverður í boði.

AÐ NÝTA BESTU ÁR ÆVINNAR

Námskeið fyrir eldri félagsmenn

8., 9. og 10. október kl. 9.00-12.00

Fyrirlesari: Ásgeir Jónsson

Ertu að huga að starfslokum eða nýlega hætt/ur á vinnumarkaði? Þá er þetta námskeið eitthvað fyrir þig. VR býður félagsmönnum á aldrinum 63-72 ára á námskeið sem hefur það að markmiði að auðvelda breytingu á lífsháttum sem gjarnan verður með starfslokum. Markmiðið með námskeiðinu er að opna augu þátttakenda fyrir þeim tækifærum, möguleikum og valkostum sem þessi tímamót bjóða upp á hvort sem er varðandi næringu, hugarfar eða það sem lýtur að peningum og fjárhagsstöðu fólks.

Námskeiðið er alls níu tímar og haldið dagana 8., 9. og 10. október frá kl. 09.00-12.00. Umsjón með námskeiðinu hefur Ásgeir Jónsson. Hann hefur fjölbreytta reynslu úr atvinnulífinu, hefur lokið MBA-gráðu með áherslu á mannauðsstjórnun og er alþjóðlega vottaður markþjálfari.

Námskeiðið er haldið í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Léttur morgunverður í boði.

STYTTING VINNUVIKUNNAR

Morgunverðarfundur með atvinnurekendum

22. október kl 9.00-10.00

Í síðustu kjarasamningnum samdi VR um styttri vinnuviku fyrir félagsmenn sína. Vinnutímastyttingin tekur gildi 1. janúar 2020 og á samkomulag skal hafa náðst um framkvæmd vinnutímastyttingar fyrir 1. desember 2019. Samið verður um hvernig styttri vinnuvika verður útfærð á hverjum vinnustað fyrir sig.

Morgunverðarfundurinn er hugsaður fyrir atvinnurekendur og stjórnendur í fyrirtækjum. Byrjað verður á kynningu þar sem forstöðumaður kjaramálasviðs fer yfir það sem kemur fram í kjarasamningnum og hvaða möguleikar eru í boði á útfærslu styttingar hjá fyrirtækjum. Að kynningu lokinni verður tekið við fyrirspurnum frá fulltrúum fyrirtækja og gefst kostur á umræðu um helstu málefni sem stjórnendur velta fyrir sér varðandi styttingu vinnuvikunnar.

Fundurinn er haldinn í sal VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Léttur morgunverður í boði.

Skráning og nánari upplýsingar er að finna á vr.is

HVERNIG VIRKAR STARFSMENNTASJÓÐUR VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUFÓLK?

EINSTAKLINGSSTYRKIR



STARFSMENNTASTYRKUR

90% af skráningargjaldi – hámark 130.000 kr. á ári.

- Starfstengd námskeið.
- Starfstengd netnámskeið.
- Almennt nám til eininga.
- Nám/námskeið sem veita aukin starfsréttindi.
- Tungumálanámskeið.
- Sjálfstyrkingarnámskeið innanlands (sem er ekki hluti af meðferðarúrræði).
- Ráðstefnur sem tengjast starfi umsækjanda.
- Stjórnendapjálfun/starfstengd markþjálfun.

FYRIRTÆKJASTYRKIR



STYRKIR VEGNA NÁMSKEIÐAHALDS

Fyrirtæki með starfsmenn sem eru félagsmenn VR/LÍV geta sótt um styrk vegna náms og fræðslu starfsmanna.



LÆKKAD IÐGJALD

Fyrirtæki með starfsmenn innan VR/LÍV geta sótt um lækkun á greiddu iðgjaldi til sjóðsins úr 0,3% í 0,1%.



FERÐASTYRKUR

50% af fargjaldi – hámark 40.000 kr. á ári.

Dregst frá hámarksstyrk.

- Þegar félagsmaður þarf að ferðast meira en 50 km til þess að komast frá heimili til fræðslustofnunar getur hann sótt um ferðastyrk.



FRÆDSLUSTJÓRI AÐ LÁNI

Fræðslustjóri að láni er árangursmiðað verkfæri sem miðar að því að samhæfa og nýta lausnir sem þegar eru til. Verkefnið byggist á að lána mannauðsráðgjafa til fyrirtækja, sérhæfðum í vinnustaðfræðslu og óformlegri menntun.



TÓMSTUNDASTYRKUR

50% af námskeiðsgjaldi – hámark 30.000 kr. á ári.

Dregst frá hámarksstyrk. Hefur ekki áhrif á uppsöfnun.

- Námskeið sem hafa skilgreint upphaf, endi og leiðbeinanda.
- Aðeins er hægt að sækja um styrk vegna tómstundanámskeiða sem haldin eru innanlands.



SAMEIGINLEGUR STYRKUR EINSTAKLINGA OG FYRIRTÆKJA

Félagsmanni og fyrirtæki gefst kostur á að sækja um sameiginlegan styrk til sjóðsins ef nám félagsmanns kostar 200.000 kr. eða meira. Þá er réttur einstaklings og réttur fyrirtækis nýttur á móti hvor öðrum. Umsókn er afgreidd eftir reglum sjóðsins um starfstengda styrki.



HVAR SÆKI ÉG UM STYRK Í STARFSMENNTASJÓÐ?

EINSTAKLINGAR

Í gegnum **Mínar síður á vr.is** eða hjá þínu stéttarfélagi ef þú ert í félagi innan LÍV.

FYRIRTÆKI

Í gegnum **attin.is** sem er sameiginleg umsóknargátt nokkurra starfsmenntasjóða.

Nánari upplýsingar er að finna á starfsmennt.is



BESTU ÁRIN

„Ég hætti að vinna núna á föstudaginn og ég hef ekki lagt krónu fyrir. Núna hefur þú tækifæri til að verða goðsögn!“

Ásgeir Jónsson stofnaði fyrirtækið Takmarkalaust líf ehf. á vormánuðum árið 2011. Fyrirtækið sérhæfir sig í að halda fyrirlestra og námskeið um allt sem viðkemur markmiðasetningu, hvatningu, jákvæðu hugarfari og næringu. Það hafði verið draumur hans lengi að stofna eigið fyrirtæki þar sem lögð væri áhersla á það markmið að auka lífsgæði fólks með því að kynna það fyrir jákvæðari sýn á lífið og tilveruna og hvað breytt viðhorf getur breytt líðan okkar. Ásgeir hefur undanfarin ár haldið feykivinsæl námskeið fyrir félagsmenn VR sem eru að huga að starfslokum. Við hjá VR-blaðinu fengum Ásgeir til að segja okkur nánar frá námskeiðinu.

FYRIR HVERJA ER NÁMSKEIÐIÐ „BESTU ÁRIN“ SEM FÉLAGSMENN VR HAFU VERIÐ SVO HRIFNIR AF?

Námskeiðið „Að nýta bestu ár ævinnar“ er í raun fyrir fólk sem er farið að nálgast starfslok, eða er 60 ára og eldra. Stundum er námskeiðið kallað starfslokanám-

skeið, það má vera að það sé meira lýsandi, en auðvitað eru þetta ekki starfslok sem slík hjá fólki, heldur er þessari hefðbundnu starfsævi að ljúka og ný og spennandi „störf“ að taka við.

HVERNIG ER NÁMSKEIÐIÐ UPPBYGGT?

Námskeiðið er þrískipt, við byrjum á að fara í gegnum næringu og tökum þar fyrir það helsta sem fólk þarf að hafa í huga varðandi hana. Það kemur fólki nefnilega oft á óvart hversu auðvelt það er að borða rétt og lifa tiltölulega heilbrigðu lífi, einungis með því að hafa nokkrar reglur til hliðsjónar þegar það kaupir inn og eldar matinn. Síðan förum við yfir peningamálin og til að taka þann hluta sem best, fæ ég landslið gestafyrirlesara til að koma og fara yfir þau mál. Þá bæði það sem viðkemur Tryggingastofnun og síðan hvað varðar almennan sparnað og lífeyrisréttindi. Svo fæ ég kjarnakonur til að koma, eins og t.d. hana Þórunni H. Sveinbjörnsdóttur sem

er formaður Landssambands eldri borgara og hún talar líka um Gráa herinn og önnur baráttumál hópsins. Að lokum er síðan án efa, aðalhlutinn, hluti þrjú, en þá tökum við fyrir markmiðasetningu, hvatningu og jákvætt viðhorf. Þarna veltum við fyrir okkur hvað gæti hentað fólki að taka sér fyrir hendur næstu 20 til 30 árin eða svo! Meðalaldur er jú kominn vel yfir 80 ár hjá báðum kynjum í dag.

HVAÐ GETUR FÓLK BÚIST VIÐ AÐ FÁ ÚT ÚR ÞVÍ AÐ FARA Á SVONA NÁMSKEIÐ?

Ég ætla ekki að taka svo djúpt í árinna að segja að það geti öðlast nýtt líf, hins vegar sér maður það oft á fólki í lok námskeiðsins að það hefur áttað sig á því að því eru allir vegir færir og það er í þeirra valdi að fara af stað og skapa það líf sem þau vilja skapa næstu áratugina.

HVAÐ ÆTTI FÓLK AÐ GERA ÞEGAR ÞAÐ ER AÐ HUGA AÐ STARFSLOKUM?

Já, góð spurning. Þegar formlegri starfsævi lýkur er mikilvægt að fólkið passi upp á „félagslega þáttinn“ og einangrist ekki. Þarna virðist vera munur á kynjunum, konur eru oft félagslyndari og duglegri að taka þátt í allskonar félagsstarfi og námskeiðum, meðan karlmennirnir eru meira út af fyrir sig. Þetta sér maður líka oft á þessum námskeiðum, mikill meirihluti þátttakenda eru oft konur, en svo er svo gaman að okkur körlunum, þeir sem mæta hafa manna mest gaman á námskeiðunum!

Eins og áður hefur komið fram, þá er aðalhluti námskeiðsins, hluti þrjú eða lokahlutinn. Þá veltum við t.d. fyrir okkur hvað það er að „Að lifa lífinu lifandi“. Hér myndast oft hressilegar umræður um hvað fólk vilji helst fara að taka sér fyrir hendur. Sitt sýnist hverjum. Sumir eru með plan um að njóta þess bara að lesa blöðin á morgnana yfir góðum kaffibolla svo eru aðrir að velta fyrir sér að fara í háskólanám, eða bara eitthvað nám sem þá hefur kannski lengi langað til að mennta sig í. Nú og aðrir ætla að vinna eins lengi og kostur er, eða stofna sitt eigið fyrirtæki. Einn maður sagði hróðugur að núna gæti hann spilað golf alla daga, þar sem hann væri hættur að vinna en þá svaraði annar maður strax: „Þú getur ekki spilað golf ALLA daga, þá er það ekkert gaman lengur.“ Í þessum hluta kemur skýrt fram hversu mismunandi sýn fólk hefur á þessa hluti, enda ekkert endilega rétt eða rangt í þessum efnum – bara að hver og einn finni það sem kveikir hans neista til að lifa lífinu lifandi.

Margir halda að galdurinn bakvið góða heilsu eftir að hefðbundnu starfi lýkur sé að borða hollt, halda kjörþyngd, hreyfa sig og hugsa jákvætt. Þetta er allt mikilvægt, en þetta er alls ekki það mikilvægasta, jafnvel þótt að við legðum þetta allt saman. Hvað það er, verður ekki ljóstrað upp í þessu viðtali. Fólk sem hefur komið á námskeið til mín veit hvað ég er að tala um og hinir verða bara að koma á námskeiðið til að fá svör við þessum leyndardómi.

HVAÐ SKIPTIR MESTU MÁLI VARÐANDI FJÁRMÁLIN VIÐ FORMLEG STARFSLOK?

Ef við skoðum peningahliðina, mættu Íslendingar almennt séð huga fyrr að þeim tímapunkti sem þeir ætla að hætta að vinna formlega. Ég hef oft upp-

Að ljúka formlegum starfsferli eru bara tímamót eins og hver önnur tímamót í lífinu. Það er nefnilega þannig að talan á blaðinu, aldurinn, segir í raun ekkert um hvernig einstaklingnum líður innra með sér. Flestum líður nefnilega þannig að þeir séu um það bil 15 árum yngri en talan á blaðinu segir til um.

Lífað á námskeiðunum að það kemur fólki hreinlega í opna skjöldu hversu mikið það lækkar í launum þegar það hættir. Á þeim tímapunkti ætti það ekki að koma fólki á óvart, fólk ætti að vera búið að kynna sér þetta vel, löngu áður og skipuleggja vel og vandlega. Vertíðarhugsunarhátturinn einkennir svolítið okkur Íslendinga, skammtímareddingin, „þetta reddast“, sem vissulega hefur sína kosti, en er ekki endilega málið þegar hefðbundin starfslok eru annars vegar og hvað þá peningar.

Það er ágæt skríttla sem nær þessu nokkuð vel, en þá kemur einstaklingur sem er hættur að vinna til þjónustufulltrúans síns í bankanum og segir við hann: „Ég hætti að vinna núna á föstudaginn og ég hef ekki lagt krónu fyrir. Núna hefur þú tækifæri á að verða goðsögn!“

Hér væri auðvelt að fara út í flóknar vangaveltur varðandi almennan sparnað, séreignasparnað og annað því tengt. En oft er það það einfaldasta sem er áhrifaríkast og best. Það á við hérna. Það er að leitast við að skulda sem minnst þegar fólk lýkur formlegri starfsævi. Langflestir lækka í launum við formleg starfslok og því er það gulls ígildi að skulda sem minnst eða helst ekkert á þeim tímapunkti. Það er nefnilega erfitt að finna betri ávöxtunarleið en að greiða upp verðtryggð lán!

Það er til dæmis góður kostur að nota séreignasparnað til að greiða niður lán. Þegar séreignasparnaður er tekinn út þarf að greiða af honum tekjuskatt. Ein leið er fram hjá því, en það er að láta iðgjöldin renna beint inn á húsnæðislánið. Það er sérlega góður valkostur ef fólk vill minnka skuldir og greiða niður lán. Á þennan hátt má því segja að fólk sé að borga niður lán með peningum sem það hefur ekki borgað skatt af og mun ekki borga skatt af.

Að ljúka formlegum starfsferli eru bara tímamót eins og hver önnur tímamót í lífinu. Það er nefnilega þannig að talan á blaðinu, aldurinn, segir í raun ekkert um hvernig einstaklingnum líður innra með sér. Flestum líður nefnilega þannig að þeir séu um það bil 15 árum yngri en talan á blaðinu segir til um. Fólk sem er um fertugt, finnst það vera 25 til 30 ára og svo koll af kolli. Því nálgast ég allt námskeiðið í raun út frá því hvernig fólki líður innra með sér, en ekki hvað talan á blaðinu segir. Spurningar sem við veltum fyrir okkur á námskeiðinu eru t.d.: „Hvað myndir þú reyna núna ef þú vissir að það gæti ekki mistekist?“ „Hvað fær þig til að vera á lífi, hvað gefur þér tilgang?“ Og svo: „Hvað myndir þú gera í þínu lífi í dag ef þú vissir ekki hvað þú værir gamall eða gömul?“ 

Stjórnaðu streitunni!

VR býður til ráðstefnu þar sem veitt verða góð ráð um hvernig hægt er að viðhalda góðri heilsu og fyrirbyggja kulnun.

Grand Hótel – Háteigur
28. nóvember 2019 kl. 08.30-12.00

Húsið opnar kl. 08.00 fyrir morgunmat.

Skráning og nánari dagskrá á vr.is

Taktu daginn frá!

VR

