



Samfélagsleg ábyrgð
í sjávarútvegi

2.-3. NÓVEMBER Í HÖRPU

Heilsueflandi vinnustaður

Inga Berg Gísladóttir



HAMPIÐJAN



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSITY

ICELANDAIR
CARGO

ISI ICELAND
SEAFOOD



Pipar \ TBWA



SJÁVARÚTVEGS
RÁÐSTEFNAN
2023



Áhrifabættir heilbrigðis og vellíðanar

Embætti landlæknis

Andleg, líkamleg og félagsleg heilsa og líðan er afurð af samspili einstaklinga og þeirra nánasta umhverfis og aðstæðna







Heilsueflandi vinnustaður

- Samstarfsverkefni Embættis landlæknis, VIRK og Vinnueftirlitsins
- Verkfæri sem allir vinnustaðir geta nýtt sér
- Vefsvæði með gátlistum og viðmiðum um heilsueflingu og vellíðan starfsfólks.
- Gátlistar og viðmið taka mið af heildrænni nálgun og byggja á vísindalegum grunni.
- Þau beinast að þeim þáttum sem þekkt er að hafi áhrif á lifnaðarhætti, heilsu og vellíðan starfsfólks.
- Rannsóknir hafa sýnt að til að heilsuefling á vinnustað heppnist vel þarf sterkan stuðning og þátttöku stjórnenda og stýrihóp sem ber ábyrgð á innleiðingu og framkvæmd.



Af hverju Heilsueflandi vinnustaður

Embætti landlæknis

- Við verjum flest a.m.k 225 dögum á ári í vinnunni sem gerir um 1.800 klukkustundir
 - Mikilvægt að okkur líði vel í vinnunni og eins að nýta vinnuvettvanginn fyrir heilsueflingu almennt
- Vinna er góð fyrir andlega og líkamlega heilsu en neikvætt vinnumhverfi getur leitt til líkamlegs og andlegs heilsufarsvanda og jafnvel brotthvarfs af vinnumarkaði
- Samþættuð áhrif persónulegra þátta, umhverfis, stofnanna, samfélags og félagslegra þátta hafa áhrif á heilsu starfsfólks en ekki bara einstakir þættir eins og t.d. hreyfing eða mataræði



Vellíðan í vinnu

Embætti landlæknis

- Ef fólki líður ekki vel í vinnunni – er ekki líklegt að það nái þeim árangri – eða skili þeim afköstum sem það er fært um.
- Sameiginlegt verkefni vinnustaðar, stjórnenda, starfsmannahóps og einstaklinganna sjálfra að stuðla að vellíðan í vinnu.
 - Vinnustaðurinn: Ramminn, umhverfið, aðgerðirnar
 - Starfsfólkið: Leggur sitt af mörkum til að stuðla að eigin vellíðan og annarra.



Ávinningur vinnustaðar

Embætti landlæknis

- Meiri starfsánægja
- Sterkari liðsheild
- Fjárfesting í mannauði
- Minni líkur á fjarvistum, veikindum og slysum meðal starfsfólks.
- Eftirsóknarverðari vinnustaður
- Minni starfsmannavelta
- Aukin sköpunargleði
- Bætt ímynd fyrir vinnustaðinn
- Aukin framleiðni



Ávinningur starfsfólks

Embætti landlæknis

- Aukin vellíðan í starfi og meiri starfsánægja
- Bætt heilsa
- Bætt andleg líðan
- Aukin líkamleg færni
- Aukin skuldbinding í starfi
- Meira traust og sjálfræði í starfi
- Hæfari og áhugasamari starfskraftur
- Jákvæð áhrif á félagsleg tengsl og samskipti á vinnustað
- Jákvæð áhrif á fjölskyldu og umhverfi starfsfólks



Gátlistar

Embætti landlæknis



Umhverfi

Ekki búið að draga grunnlínu



Stjórnunarhættir

Ekki búið að draga grunnlínu



Starfshættir

Ekki búið að draga grunnlínu



Velliðan

Ekki búið að draga grunnlínu



Hreyfing og útivera

Ekki búið að draga grunnlínu



Áfengi og önnur vímuefni, tóbak og rafrettur

Ekki búið að draga grunnlínu



Vinnuumhverfi

Ekki búið að draga grunnlínu



Holt mataræði

Ekki búið að draga grunnlínu



1.1 Stjórnendur á öllum sviðum vinnustaðarins styðja heilsueflingu.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#)

[i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.7 Gjafir til starfsfólks miða við að efla heilsu þess og vellíðan.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#)

[i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)





2.4. Lögð er áhersla á styrkleika starfsfólks og leitast við að efla þá enn frekar.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



3.1 Á vinnustað er boðið upp á sveigjanleika í starfi m.t.t. einkalífs að því marki sem mögulegt er.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



3.2 Markvisst er unnið að því að takmarka langvarandi álag og streitu á vinnustað.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



2.1 Starfsfólk finnur tilgang með störfum sínum.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



2.4 Á fundum og viðburðum á vegum vinnustaðar er lögð áhersla á holla fæðu.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#) [! Viðmið á ekki við](#)



2.6 Komið er til móts við ólíkar þarfir starfsfólks m.t.t. mataræðis, t.d. vegna ofnæmis eða óþols.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#) [! Viðmið á ekki við](#)





Hreyfing og útivera

Embætti landlæknis

2.3. Vinnuaðstaða starfsfólks auðveldar því að breyta um vinnustellingar við vinnu sína.



[+](#) [Skrá stöðu/aðgerð](#) [i](#) [Ítartexti](#)

[!](#) [Viðmið á ekki við](#)



1.3. Sveigjanleiki er til að stunda reglubundna hreyfingu og útiveru í tengslum við vinnutíma.



[+](#) [Skrá stöðu/aðgerð](#) [i](#) [Ítartexti](#)

[!](#) [Viðmið á ekki við](#)



1.1 Hljóðvist á vinnustaðnum er góð.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



2.5 Vinnustaður gerir ráð fyrir mismunandi möguleikum til vinnustellinga.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.4. Starfsfólk neytir ekki áfengis eða annarra vímuefna á vinnutíma.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.8. Vinnustaðurinn stuðlar ekki að áfengisdrykkju og gefur ekki áfengi né þiggur slíkar gjafir.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.4 Markvisst er dregið úr vistspori vinnustaðar.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)



1.5 Vinnustaðurinn notar vistvænar samgöngur.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartexti](#)

[! Viðmið á ekki við](#)





Skrá stöðu/aðgerð



Um stöðuna Rökstuðningur á núverandi stöðu

Aðgerðir Hvað á að gera, hvenær, hvernig og hvernig metið

Ábyrgð og eftirfylgni

Vista



Heilsueflandi vinnustaður – þróun

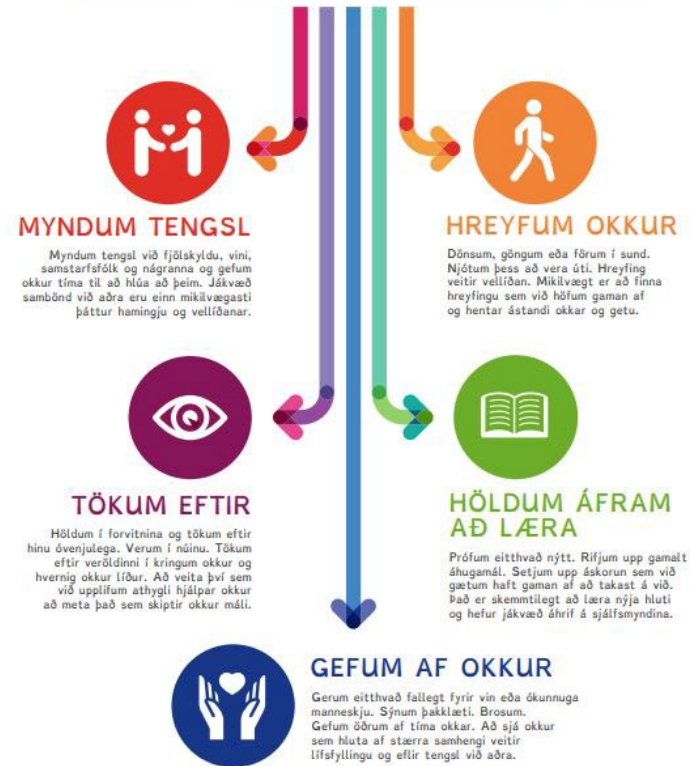
Embætti landlæknis

- Vefsvæðið opnað fyrir alla vinnustaði í október 2021
 - Áður höfðu 10 vinnustaðir tekið þátt í að þróa verkfærið
- Nú eru í kringum 150 vinnustaðir skráðir sem heilsueflandi vinnustaðir
 - Vinnustaðir bera sjálfir ábyrgð á því hvernig verkfærið er notað
 - Heilsueflandi vinnustaður er ekki vottun og ekki er eftirfylgni eða eftirlit hvernig heilsueflingu er sinnt á þeim vinnustöðum sem eru skráðir
- Fyrst og fremst er verkfærið hugsað þannig að vinnustaðir geti nýtt sér það í stefnumótun og að fylgjast með þróun og framgangi í heilsueflingu á vinnustaðnum.



- Núverandi styrkleikar
 - Hvað er nú þegar verið að gera á vinnustaðnum?
 - Í hvaða gátlistum er skorað hátt?
- Tækifæri til vaxtar
 - Gátlistar í heild sem þarf að huga betur að á vinnustaðnum?
 - Einstök viðmið þar sem áhugi er á að gera breytingar?
- Halda utan um þróun í heilsuefningu á vinnustaðnum
 - Geta séð breytingu yfir tíma
- Aðhald og eftirfylgni

Fimm leiðir að vellíðan





Grundvallaratriði í mannlegri tilveru að tengjast öðru fólki.

- Í vinnu er mikilvægt að geta speglað hugmyndir, fengið aðstoð, unnið saman.

Tillaga fyrir vinnustaði

- Hraðstefnumót starfsfólks með fyrirfram ákveðnum umræðuefnum



Hreyfing og útivera hefur margvísleg jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu.

Tillaga fyrir vinnustaði

- Skipulögð hreyfing inn í vinnudeginum eins og möguleikar eru á hverjum vinnustað – göngutúrar, teygjuæfingar, jakkafatajóga o.s.frv.



HREYFUM OKKUR



Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því athygli sem við upplifum getur hjálpar okkur að meta það sem skiptir máli.

Tillaga fyrir vinnustaði

- Núvitundarmínúta í upphafi allra funda.
- Leiddar núvitundar/hugleiðsluæfingar fyrir starfsfólk





Höldum áfram að læra

Embætti landlæknis

Það hefur jákvæð áhrif að prófa nýja hluti og tileinka sér nýja færni.

Tillaga fyrir vinnustaði:

- Bjóða upp á fjölbreytta fræðslu og endurmenntun



HÖLDUM ÁFRAM
AÐ LÆRA



Gefum af okkur

Embætti landlæknis

Hjálpsemi og góðvild í garð annarra getur stuðlað að eigin vellíðan – en líka annarra.

Tillaga fyrir vinnustaði

- Skapa ákjósanlegar aðstæður og að stjórnendur sýni gott fordæmi



GEFUM AF OKKUR



HEILSUEFLANDI
vinnustaður

Vinnustaður

Viðmið

Áherslur

Til framtíðar

Viðburðir

Gagnlegt efni

Heilsueflandi *vinnustaður* er heildræn *nálgun* sem hefur það að markmiði að stuðla að *betri heilsu* og *velliðan* fólks á vinnustöðum.





HEILSUEFLANDI

vinnustaður

velliðan fyrir alla