

Sveigjanleiki á vinnustað:

Meira svigrúm við skipulag vinnunnar
Meiri skilvirkni í vinnu
Meiri tími fyrir fjölskyldu og tómstundir



Líf og vinna
í gullnu jafnvægi
www.hiðgullnajafnvægi.is



Hvernig er þinn vinnustaður?

- Er rætt hvaða möguleikar eru til staðar til að auðvelda samræmingu fjölskyldu- og atvinnulífs?
- Hver eru viðhorf stjórnenda og yfirmanna til fjölskyldulífs og mikilvægi þess að starfsfólk geti samræmt vinnu og fjölskylduábyrgð?
- Er boðið uppá vinnufyrirkomulag og eða vinnutíma sem auðveldar starfsfólki að eiga tíma með fjölskyldunni, eins og t.d. sveigjanlegan vinnutíma eða fjarvinnu?
- Er fjölskyldulíf þitt metið af virðingu þegar vinna og fjölskylda rekast á.
- Er báðum kynjum sýndur skilningur þegar sinna þarf foreldrahlutverkinu?



Ávinningurinn:

Minna álag og betri heilsa
Aukin afköst og einbeiting
Fleiri gæðastundir í vinnu og einkalífi

Velferðarráðuneytið

Jafnréttisstofa

Jafnréttisráð

Upplýsingar fyrir starfsfólk

Ýmsar leiðir til að ná betra
jafnvægi í fjölskyldu- og atvinnulífi

Taktu þátt í að skapa fjölskylduvænan vinnustað

- Settu þér markmið um hvernig þú getur ræktað ólík hlutverk í lífi og starfi enn betur.
- Hafðu gott jafnvægi milli vinnu og einkalífs og vertu öðrum góð fyrirmynd.

Á fjölskylduvænum vinnustað er tekið tillit til þarfa bæði starfsfólks og fyrirtækis. Vertu óhrædd(ur) að nýta réttindi þín.

Vinnustaðamenning skiptir máli!

- Ekki venja þig á að vinna frameftir að óþörfu. Hér gildir að vinna betur, – ekki lengur.
- Láttu viðhorf þitt og hrós til vinnufélaganna ráðast af gæðum vinnunnar, ekki hversu lengi þeir eru í vinnunni.
- Ræddu hugmyndir um vinnutilhögun við samstarfsfólk þitt. Láttu skoðanir þínar í ljós með málefnalegum hætti og færðu rök fyrir þeim. Hlustaðu á samstarfsfólk þitt með opnum huga.

Nýttu starfsmannaviðtöl til að ræða samþættingu fjölskyldu- og atvinnulífs við yfirmenn.

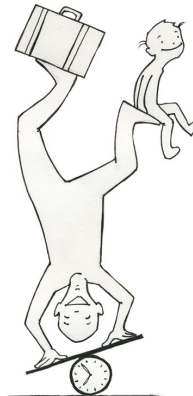
Virk þátttaka í stefnumótun vinnustaðarins

- Fylgstu vel með starfsmannastefnu fyrirtækisins og valkostum varðandi sveigjanlegan vinnutíma og orlofsmöguleika.
- Prófaðu þig áfram með lausnir til að skoða hvað hentar þörfum þínum og vinnustaðarins best. Ekki hika við að koma með tillögur til úrbóta.
- Ef þú setur fram tillögu um breytta vinnutilhögun, taktu þá tillit til hagsmuna vinnustaðarins, annars starfsfólks og rekstrarins í heild.

Hefur þú nægilegt svigrúm og stjórn á vinnutíma þínum svo starfsgeta þín njóti sín?

Er vinnutíminn þinn hentugur frá sjónarhóli vinnustaðarins og viðskiptavina?

Ert þú tilbúin(n) til að breyta vinnutíma þínum ef þörf krefur?



Skipulegðu tíma þinn til betra jafnvægis

- Settu þér markmið og skipulegðu vinnutilhögun og verkefni heima fyrir.
- Ekki gleyma að slaka á! Vertu meðvituð(aður) um álagstíma og gefðu þér tíma fyrir hvíld og slökun.
- Taktu tillit til annarra þegar þú skipuleggur vinnu þína.
- Ef ágreiningur kemur upp, leitaðu þá lausna í samráði við yfirmann þinn.
- Vertu undirbúin(n) aðstæðum eins og t.d. skólafríum eða veikindum barna svo þú getir brugðist við.
- Vertu upplýst(ur) um hvernig vinnustaðurinn kemur til móts við þig.

Sveigjanleika á vinnustað er ætlað að skapa aukið svigrúm og fleiri valkosti þegar kemur að skipulagi vinnunnar.

Markmiðið er að við getum gegnt störfum okkar á sem skilvirkastan hátt en einnig haft nægan tíma til að sinna öðrum mikilvægum þáttum lífsins, svo sem fjölskyldulífi og tómstundum.