

# Konur í atvinnulífinu

FIMMTUDAGUR 23. JANÚAR 2020



Þær Thelma Kristín Kvaran og Steinunn Ketilsdóttir segja mikilvægt að konur treysti á eigin hæfni, séu óhræddar við að koma sér á framfæri og efla tengslin sín á milli. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Tökum pláss og stöndum saman - réttum upp hönd!

Thelma Kristín Kvaran og Steinunn Ketilsdóttir eru stjórnendaráðgjafar hjá Intellecta. Thelma vinnur með æðstu stjórnendum að ráðningum í stjórnunarstöður og Steinunn við ráðgjöf og innleiðingu á stafrænni fræðslu. Þær hafa mikla innsýn í starfspróun kvenna í ábyrgðarstöður.



Framhald af forsiðu →

**Konur 18% umsækjenda um æðstu stöður**

„Samkvæmt jafnvægisvog Félags kvenna í atvinnulífinu, FKA, er hlutfall kvenkyns framkvæmdastjóra á almennum vinnumarkaði 23 prósent. Þá fá konur að meðaltali lægri laun en karlkyns kollegar þeirra. Þetta er ekki síst athyglisvert í því ljósi að mun fleiri konur útskrifast úr háskólum en karlar. Mikil umræða hefur verið síðustu ár um hlutfall kvenna í æðstu stjórnunarstöðum á Íslandi og hefur FKA verið leiðandi í þeirri umræðu,“ skýrir Thelma frá.

„Ég hef lengi velt fyrir mér af hverju þetta ójafnvægi stafar og hvað sé hægt að gera til þess að jafna þetta hlutfall. Ég hef um nokkurt skeið starfað hjá Intellecta og fengist við ráðningar í stjórnunarstöður og því miður er hlutfall kvenkyns umsækjenda um stöður framkvæmdastjóra og forstjóra hjá einkareknum fyrirtækjum einungis um 18 prósent að meðaltali (tölur frá Intellecta). Af þessu má draga þá einföldu ályktun að áhugi kvenna á þessum störfum sé minni en hjá körlum.“

**Hvers vegna sækja konur ekki um þessi störf í eins miklum mæli og karlar?**

Thelma nefnir nokkur atriði sem talin eru varpa ljósi á minni ásókn kvenna í stjórnunarstörf. „Algengar eru þær skýringar að konur sækja ekki um nema að þær „tikki í öll boxin“ í atvinnuauklýsingunni og jafnvel nokkur ímynduð box til viðbótar. Einnig að konur sækja síður í starfsframa eða að þær vilji síður taka á sig ábyrgð æðsta stjórnanda með þeim fornum sem því getur fylgt, til dæmis töpuðum tíma með börnum og maka. Þá má einnig vera að konur hafi einfaldlega ekki áhuga á þessum tilteknu störfum en það sama er að sjálf-sögu hægt að segja um karla líka – það vilja ekki allir sinna svona ábyrgðarstörfum.“

Mikilvægt sé að konur treysti eigin hæfni. „Í raun tel ég vera sannleikskorn í öllum þessum skýringum, en sú fyrsta tel ég að sé algengust, það er, að konur skorti sjálfstraustið, telji sig ekki hafa eins mikið fram að færa og keppinauturinn og telji sig ekki uppfylla allar hæfniskröfurnar. Ég hef komist í samband við mikið af fram-bærilegum konum á framabraut í gegnum starf mitt hjá Intellecta og hef hvatt margar þeirra til þess að sækja um þau stjórnunarstörf sem losna. Almennt finnst mér konur vera duglegar við að hvetja hverjar aðrar. Þrátt fyrir það breytist hlutfall kvenna í umsækjendahópnum um stjórnunarstörf lítið.“

**Hvað er til ráða, hvernig breytum við þessu?**

Þá telur Thelma að forskot karla undanfarna áratugi hafi einnig áhrif. „Hluti vandans kann að liggja í nálægri fortíð. Fleiri karlmenn hafa fengið tækifæri til þess að sitja í framkvæmdastjóra- og forstjórastólum og hafa því lengri reynslu sem oftast er sóst eftir í stjórnunarstöðum.“ Nú séu þó blikur á lofti og er hún bjartsýn á að fjölgun kvenna í stjórnunarstöðum muni verða til þess að aðrar konur taki af skarið. „En tímarnir eru breyttir, eða svo er sagt, og hafa konur leitað eftir því að fá auknið pláss við borðið þar sem ákvarðanir eru teknar. Konur hafa í síauknum mæli sóst eftir starfsframa og sjáum við í dag töluverða aukningu í efstu störfunum. Látum þær vera öðrum konum hvatning! Einhvers staðar byrjuðu þær og náðu upp í efstu stjórnunarstöður og starfa sumar í dag í forsvari fyrir fyrirtæki sem njóta mikillar velgengni. Þessar



Steinunn og Thelma Kristín hjá Intellecta eru bjartsýnar á að hlutfall kvenna í stjórnunarstöðum muni aukast á komandi árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

” **Konur hafa í síauknum mæli sóst eftir starfsframa og sjáum við í dag töluverða aukningu í efstu störfunum. Látum þær vera öðrum konum hvatning!**

konur þorðu að stiga fram og taka pláss. Eg vil sjá fleiri konur gera slíkt hið sama.“

**Konur þurfa einnig að móta framtíð okkar í fjórðu iðnbýltingunni**

Steinunn segir að vegna tækninýjunga muni margt breytast á næstu árum. „Fjórða iðnbýltingin mun gjörbreyta lífi okkar með miklum hraða og mörg störf munu breytast og ný verða til. Það má alveg átta að hæfniskröfur sérfræði- og stjórnunarstarfa muni einnig breytast heilmikið í gegnum þessar breytingar. Í dag eru allt of fáar konur í til dæmis tæknigeiranum sem mun að miklu leyti móta framtíð okkar. Samkvæmt World Economic Forum eru einungis 22 prósent sérfræðinga konur á heimsvísu í gervigreind. Gervigreindin endurspeglar heiminn að miklu leyti eins og hann er hverju sinni og byggir ákvarðanir sínar á þeim upplýsingum sem hún hefur aðgang að.“

Tæknin virðist nú þegar, nánast ósjálfrátt, vera farin að halla á konur. „Gervigreindin er nú þegar að taka „karllægar“ ákvarðanir sem halla á konur og sumir telja að hún gæti endurspeglad núverandi stöðu kvenna með enn verri hætti en staðan er í dag. Því þarf að takmarka hlutdrægni hennar út frá bjögun á þeim upplýsingum sem hún byggir ákvarðanir sínar á. Þeir sem þróa gervigreindina þurfa einnig að móta hvaða gildi og siðferði hún eigi að fylgja,“ útskýrir Steinunn.

„Gott dæmi er nýlegt Apple kreditkort sem notaðist við gervigreind við útlánaheimild. Gervigreindin gaf konum lægri heimild en körlum þrátt fyrir svipaða stöðu þeirra. Mismunurinn er ekki talin vera viljaverk, heldur virðast upplýsingarnar sem hún studdist við endurspeglar kynjamsrætti sem verið er að reyna að lagfæra. Það þarf að finnstilla gervigreindina til að geta tekið betri ákvarðanir. Gervigreindin gæti jafnvel þróað með sér fordóma gagnvart konum sem og öðrum og unnið gegn réttindum kvenna sem búið er að berjast fyrir. Þess vegna er svo mikilvægt að konur taki þátt í að móta gervigreindina og séu með í þeirri tækniþróun sem mótar framtíð okkar.“

**Stafræn fræðsla nýttist vel fyrir starfsþróun**

Steinunn segir tækniframfarir opna nýja möguleika. „Við höfum

öll einstakt tækifæri til að færa okkur um starfsvettvang og sækja okkur nýja þekkingu og færni til að auka möguleika okkar í sérfræði- og stjórnunarstörfum og vinna að réttlátara samfélagi. Konur geta nýtt sér þessa þróun til að jafna möguleika kvenna í gegnum þessar breytingar. Aðgengi að þekkingu er miklu meira en var fyrir nokkrum árum síðan og það mun klárlega aukast, meðal annars með vaxandi stafrænni fræðslu sem við hjá Intellecta höfum sérhæft okkur í.“

**Réttum upp hönd!**

Það skipti máli að konur trúu á sjálfar sig og séu óhræddar við að taka bæði skrefið og slaginn. „Ég hef veitt fjölda fólks ráðgjöf í tengslum við starfsframa og mér hefur þótt gaman að sjá það eflast og komast í eftirsóknarverð störf. Að mínu mati þurfa fleiri konur að þora að taka meira pláss, halda áfram af fullu sjálfstrausti, gera nýja hluti, vera hver annarri hvatning og þora að gera mistök. Það birtist enginn upp úr þurru og býður okkur forstjórastólinn. Við þurfum að vinna að því, sækjast eftir starfsframa, fá meiri ábyrgð og svo sækja um störfin – rétta upp hönd!“

**Þurfum að tala meira um árangur**

Steinunn telur brýnt að fagna árangri síðustu ára og horfa fram á við. „Ég er mjög bjartsýn á að

” **Mikilvægt að konur taki þátt í að móta gervigreindina og séu með í þeirri tækniþróun sem mótar framtíð okkar.**

okkur takist að auka hlutfall kvenna í stjórnunarstörfum í gegnum þessa iðnbýltingu. Fyrir land sem hefur í mörg ár verið í fyrsta sæti varðandi jafnrétti á heimsvísu þá er miklu meira hvetjandi og einnig skýrara að tala um árangur til að festa í sessi líka menningu sem eðlilegan hlut.“

**Tengslanetið mikilvægt**

Þá hvetur Thelma konur til þess að efla tengslin sín á milli og veita hver annarri innblástur og stuðning. „Tengslanetið skiptir sífellt meira máli í þessum hröðu breytingum og er mikilvægt þegar kemur að starfsþróun okkar. Við þurfum að læra að nýta það og aðstoða og hvetja hver aðra. Það er afar jákvætt að sjá hversu mikil aukning hefur orðið í tengslamyndun kvenna á Íslandi. Að því hefur FKA unnið ótulllega og það mun skila sér inn í samfélagið. Að lokum vil ég segja við allar konur: Sækist eftir starfsframa og eftirsóknarverðum störfum – þið eruð hæfari en þið haldið!“





Margrét Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða hjá Arion banka, og Rut Kristjánsdóttir, sérfræðingur í eignastýringu fagfjárfesta hjá Arion banka. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Hreyfiafl til góðra verka

Arion banki er aðili að nýjum reglum Sameinuðu þjóðanna um ábyrga bankastarfsemi sem styður við alþjóðleg sjálfbærnimarkmið. Fjármálastofnanir sýna sífellt meiri samfélagsábyrgð.

Arion banki gerðist síðastliðið haust aðili að nýjum meginreglum Sameinuðu þjóðanna um ábyrga bankastarfsemi. Með reglunum, sem kynntar voru við upphaf allsherjarþings Sameinuðu þjóðanna, er verið að tengja starfsemi banka við mikilvæg alþjóðleg markmið og skuldbindingar á sviði sjálfbærni, eins og heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun og Parísarsamkomulagið. Fyrir vikið verða umhverfismál og sjálfbærni tekin enn frekar með í reikninginn þegar kemur að lánveitingum og fjárfestingum bankans.

Á undanförunum árum hafa fjárfestar og fjármálafyrirtæki gert sér sífellt betur grein fyrir áhrifum sínum á umhverfi og samfélag. Því er áherslan í auknum mæli að sýna samfélagsábyrgð með því að stuðla að og styðja við fjárfestingar og framkvæmdir í þágu grænna lausna og sjálfbærni.

„Fjármálastofnanir líkt og bankar geta haft mikil áhrif á sjálfbærni í heiminum,“ segir Margrét Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða hjá Arion banka. „Peningar eru hreyfiafl sem nýta má til góðs og mikilvægt er fyrir okkur, hvort sem við horfum á bankann sem lánveitanda, í þjónustu eignastýringar eða í annarri starfsemi, að horfa til þess hvar við getum haft jákvæð áhrif.“

## Umhverfismál á oddinum

„Arion banki er stoltur af því að vera með fyrstu bönkum heims til að verða aðili að meginreglum

Sameinuðu þjóðanna um ábyrga bankastarfsemi (e. UN PRB),“ segir Margrét. „Í aðildinni felst að setja heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna og Parísarsamkomulagið á oddinn og vinna með markvissum hætti að sjálfbærri þróun.

Fjármálageirinn hefur á síðustu árum áttað sig betur á möguleikum sínum til að hafa áhrif á þróun umhverfis- og samfélagsmála, en fjármálastofnanir eru milliliðir sem miðla fjármagni til þeirra sem meðal annars hyggja á fjárfestingar og uppbyggingu,“ segir Margrét.

„Starfsemi fyrirtækja er eins misjöfn og fjöldi þeirra og möguleikar þeirra til áhrifa, hvort sem það er í loftlags- eða jafnréttismálum eða öðrum samfélagsmálum, er eftir því,“ segir Margrét. „Það er eðli starfsemi banka að þeir hafa mest áhrif í gegnum lánveitingar og fjárfestingar fyrir hönd viðskiptavina. Við höfum nýverið sett okkur metnaðarfulla umhverfis- og loftlagsstefnu sem meðal annars felur í sér að við ætlum að meta lánasafns bankans út frá grænum viðmiðum og setja okkur markmið í þeim efnum.“

Margrét segir að næstu ár verði loftlags- og umhverfismál sett á oddinn hjá Arion banka. „Ekki síst þegar kemur að því að móta markmið lánveitinga til einstakra atvinnugreina. Jafnframt verða okkar helstu birgjar spurðir út í umhverfis- og loftlagsáhrif sem hljóttast af þeirra starfsemi því við viljum að þeir meti og horfi til þeirra áhrifa sem í starfsemi

þeirra felst. Okkar markmið er einfaldlega að hvetja okkar samstarfsaðila til frekari umhugsunar um umhverfis- og loftlagsmál.“

Markmið bankans er að draga úr losun kolefnis og annarra gróðurhúsalofttegunda sem hlýst af starfsemi bankans sjálfs um a.m.k. 40% fyrir árið 2030 og kolefnisjafna alla þá losun. „Það er mikilvægt að við séum sjálf til fyrirmyndar í okkar starfsemi og við höfum gert heilmargt í umhverfismálunum í okkar rekstri en ætlum að gera enn betur. Þannig verða t.d. ekki keyptir inn bensín- og dísilbílar frá og með árinu 2023 en við höfum nú þegar rafvætt hluta af okkar bílafloata,“ segir Margrét.

## Fjárfestar sífellt ábyrgari

Samhliða vitundarvakningu undanfarin ár um samfélagsábyrgð fyrirtækja hafa málefni ábyrgra fjárfestinga rutt sér til rúms. Margrét segir að fjárfestar hafi aukið kröfur um upplýsingagjöf til að geta tekið upplýstari fjárfestingaákvörðanir. „Aukin og betri upplýsingagjöf um ófjárhagslega þætti fyrirtækja nýtist í mati fjárfesta á þremur grunnþáttum sjálfbærni; umhverfisþátta, félagsþátta og stjórnarháttu, en þetta er mikilvægur hluti af heildarmati fjárfestingarákvörðunar,“ segir hún.

## Hugmyndafræði ábyrgra fjárfestinga í verki

„Eignastýring fagfjárfesta hjá Arion banka innleiddi í starfshætti sína verklag þar sem unnið er út frá

“Fjármálageirinn hefur á síðustu árum áttað sig betur á möguleikum sínum til að hafa áhrif á þróun umhverfis- og samfélagsmála.“

Margrét Sveinsdóttir

hugmyndafræði ábyrgra fjárfestinga. Með því er horft til ófjárhagslegra upplýsinga til viðbótar við fjárhagslega þætti við greiningu og eftirfylgni fjárfestinga, sem og við uppbyggingu eignasafna,“ segir Rut Kristjánsdóttir, sérfræðingur í eignastýringu fagfjárfesta hjá Arion banka. „Hluti af verklaginu er úttekt á ófjárhagslegum upplýsingum skráðra félaga hér á landi, en síðastliðin tvö ár hefur eignastýringin unnið markvisst að því að hvetja skráðu íslensku félögin til að bæta ófjárhagslega upplýsingagjöf.

Upplýsingarnar metum við út frá leiðbeiningum Nasdaq, en einn mikilvægasti hluti vinnunnar er samtalið og samskipti við fulltrúa fyrirtækjanna þar sem niðurstöður eru ræddar og farið er yfir hvað er vel gert og hvað mætti betur fara,“ segir Rut. „Markmiðið er ekki að flokka félögin frá þeim verstu til bestu, heldur höfum við viljað eiga jákvætt og uppbyggilegt

samtal um málefni samfélagsábyrgðar hjá félögunum, ekki síst til þess að auka gæði ófjárhagslegra upplýsinga.

Það er gaman að segja frá því að á milli ára sjáum við miklar framfarir í þessari upplýsingagjöf. Einnig er ánægjulegt að heyra frá mörgum fyrirtækjunum að beðið hafi verið eftir símtalinu frá okkur í ár, sem bendir til að þau séu stolt af þeirri vinnu sem unnin hefur verið frá síðasta samtali,“ segir Rut. „Okkar mat er að þessi samtöl hafi haft áhrif og fengið mörg af félögunum sem voru ekki að huga að ófjárhagslegum þáttum til að gera það.“

## Allir græða þegar fyrirtæki sýna samfélagsábyrgð

„Vinnulagið er í samræmi við meginreglur Sameinuðu þjóðanna um ábyrgar fjárfestingar (e. UN PRI), sem við skuldbundum okkur til að vinna eftir,“ segir Rut. „En það er eitt fyrir fyrirtæki að birta allar upplýsingar í þeim einfalda tilgangi að haka í box varðandi ófjárhagslega upplýsingagjöf og annað að sjá vinnuna hjá þeim sem sjá tækifæri í því að segja frá starfsemi sinni á þessum vettvangi. Það þykir okkur áhugaverðast.“

„Við teljum að þegar fyrirtæki sýna samfélagsábyrgð í verki eigi það að vera fyrirtækjunum, fjárfestum og samfélaginu öllu til hagsbóta og fögnum því teknum skrefum í þá átt og væntum frekari framþróunar,“ bætir Margrét við að lokum.



# Ég er bara ljósameistari

Formaður FKA segir hlutverk sitt vera að varpa ljósi á góðar fyrirmyndir og veita félagskonum stuðning svo þær nái markmiðum sem skipta þær máli.

**H**ulda Ragnheiður Árnadóttir hefur verið framkvæmdastjóri hjá Náttúruhamfaratryggingu Íslands frá árinu 2010 og tók við sem formaður Félagskvenna í atvinnulífinu síðasta vor. Hulda segir þörf á FKA því það sé þörf á breytingum í samfélaginu. „Breytingar eru alltaf sársaukafullar, því þær fela yfirleitt í sér að völd eða gæði færast frá einum til annars,“ segir Hulda Ragnheiður. „Það þarf mikinn og stóran hóp til að standast þá áraun að fara fyrir breytingum.

Við höfum verið að vinna í stefnumótun frá því að ég tók við formennskunni og stefnan er sótt í grasótina,“ segir Hulda Ragnheiður. „Við viljum heyra frá félagskonum af hverju þær eru í FKA, hvers þær vænta af félaginu og hvernig FKA getur áorkað meiru sem hópur en félagskonur geta hver í sínu lagi.

Það er líka mikilvægt þegar kemur að svona stórum og fjöl-

breyttum hópi kvenna í atvinnulífinu, allt frá einyrkjum í sjálfstæðum rekstri til yfirmanna stórfyrirtækja eða ríkisstofnana, að við áttum okkur á hver eru mikilvægustu málin sem þessi hópur hefur hagsmuni af að vinna að saman,“ segir Hulda Ragnheiður.

„Við þurfum að gæta þess að allir sjái ávinning af þátttökunni og félagskonur upplifi sig eiga erindi í starfi FKA og að FKA tali máli þeirra,“ segir Hulda Ragnheiður. „Það eina sem þarf er að vera félagskona í FKA til að taka þátt og það er eftirsóknarvert að taka þátt í starfi FKA. FKA eru hvorki pólitísk samtök né stéttarfélag, heldur félag kvenna í atvinnulífinu þar sem við virkjum samtakamáttinn til góðra verka. Þegar við stigum allar fram til þátttöku eflumst við mest.“

## Vilja auka sýnileika

„Við byrjuðum starfsárið á stórum



Hulda Ragnheiður Árnadóttir, formaður FKA, segir að hlutverk hennar sé að skapa aðstæður svo félagskonur geti blómstrað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

stefnumótunarfundi þar sem við sóttum upplýsingar til grasrótarinnar í félaginu,“ segir Hulda. „Stærsti ávöxturinn af því er Sýnileikadagur sem verður haldinn 28. mars. Þar fá konur fræðslu og þjálfun sem snýr að ótal tækifærum til að auka sýnileika sinn í atvinnulí-

inu á markaðstorgi tækifæranna. Þar verða áhugaverðir fyrirlestrar um þetta og síðan vinnustofur þar sem konur spá í ferilskrár, læra á LinkedIn, læra að nota Facebook sem markaðstæki, fræðast um greinaskrif og fjölmiðlaframkomu og margt fleira.

Við erum líka með risastórt verkefni í samstarfi við fjölmiðla og fengum hæfa sérfræðinga til að leiða hóp stjórnenda úr hópi kvenna í atvinnulífinu í gegnum heilsdags fjölmiðabjálfun. Þær munu svo miðla þessari reynslu til annarra félagskvenna á Sýnileikadaginn,“ segir Hulda.

„Barna erum við að þjálfa 10-12 sérfræðinga sem munu gefa af sér til félagskvenna. Umsækjendur voru tífalt fleiri en pláss er fyrir og vonandi getum við boðið upp á sérstaka þjálfun fyrir alla áhugasama síðar.“

## Getum allar náð langt

„Ég er sannfærð um að ein besta leiðin til að efla konur í atvinnulífinu sé að vekja athygli á flottum fyrirmyndum og brautryðjendum, til að efla trú kvenna á að tækifærin eru fyrir okkur allar,“ segir Hulda Ragnheiður. „Viðurkenningarhátíðin er til þess fallin að vekja athygli á venjulegum konum sem hafa náð langt, eins og við getum allar gert ef við höfum trú á því.

Hlutverk mitt sem formaður í þessu frábæra félagi er að skapa aðstæður svo að allar konurnar í félaginu geti blómstrað. Við þurfum að kveikja trúna á að þær geti gert nauðsynlegar breytingar og láta þær finna að þær séu hluti af og tilheyrir öflugum hópi,“ segir Hulda Ragnheiður.

„Ég sem formaður á ekki alltaf að vera í sviðsljósinu, ég er bara ljósameistarin sem geri mitt besta til að varpa ljósinu á góðar fyrirmyndir og ekki síður á góðar hugmyndir félagskvenna og lýsa upp þau horn þar sem breytingar þurfa að eiga sér stað.“

**NÁMSKEIÐ STORKSINS**

- Prjón •
- Hekl •
- Útsaumur •

Fyrir byrjendur, vana og þaulvana

**STORKURINN**  
SÍÐAN 1953

storkurinn.is  
storkurinn@storkurinn.is

# Fjölhæfur frumkvöðull

Elva Dís Adolfsdóttir ákvað um miðbik síðasta árs að hætta í þáverandi starfi sínu og einblína á eigin rekstur, HeyNet, þar sem hún selur vörur fyrir dýr og eigendur þeirra.

**É**g er 54 ára Reykjavíkurmær með mikla ástríðu fyrir dýrum og velferð þeirra,“ segir Elva. Áhugasvið hennar er afar fjölbreytt og hefur leitt hana víða. „Ég ætlaði upphaflega að verða fatahönnuður og svo kom áhugi á arkitektúr aðeins inn. En þegar tölvurnar mættu á svæðið, var ég alveg hugfangin og hellti mér út í grafíska hönnun, margmiðlun og þrívíddarlærdóm þar sem sköpunargleðin fékk að njóta sín.“

## Hugmyndaflug og hestar

Elva segir mikinn hraða hafa einkennt störf sín við vefmál síðustu ár. „Ég endaði svo á að mæta heimasíðugerð og allt sem því tengist og vann við það í nokkur ár. Um þessar mundir er ég að endurmennta mig til að aðlagast þeim breytingum og straumum sem fram undan eru í hinum stafræna heimi. Ég hef lagt mig fram við að afla mér þekkingar og menntunar til að sinna því en jafnframt reynt að stunda áhugamálin vel samhliða vinnu. Hesta-



Elva er mikill hestaunnandi og rekur eigið fyrirtæki. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

„Ég hef lagt mig fram við að afla mér þekkingu og menntunar til að sinna því en jafnframt reynt að stunda áhugamálin vel samhliða vinnu. Hestamennskan hefur samt alltaf trónað á toppnum.“

mennskan hefur samt alltaf trónað á toppnum.“

Elva Dís ber mikla umhyggju fyrir búfé, liðan þeirra og velferð. Þessi umhyggja ól af sér sprota- og þjónustufyrirtækið HeyNet, sem hannar og selur lausnir fyrir þennan sérstaka markhóp með

það að markmiði að bæta líf dýra og eigenda þeirra. „Árið 2015 fór ég að hanna heynet fyrir mig þar sem mér fannst þessi vara kosta of mikið úr búð héraendis og það sem var í boði of einhæft og ekki nægilega vandað. Út frá því fór ég að hanna fleiri lausnir og bjóða til sölu fyrir vini og vandamenn. Snemma árs 2016 opnaði ég síðu á Facebook og svo heimasíðu þar sem fólk gat verið í beinu sambandi við mig og komið með sínar óskir sem ég leysti úr. Smám saman urðu vöruflokkar fleiri og er HeyNet ört stækkandi fyrirtæki,“ segir Elva.

Elva horfir björtum augum til framtíðar og á sér skýrt markmið. „Á næstu tveimur árum stefni ég á að vera orðin fullvaxta með fyrirtækið, komin með fleiri spennandi vörur sem eru sérstakar og öðruvísi en fólk hefur getað fengið héraendis hingað til. Ótrúlega spennandi tímar fram undan.“

Vilt þú vera partur af hreyfiðli kvenna í íslensku atvinnulífi?

Skráning á [WWW.FKA.IS](http://WWW.FKA.IS)



# KVENMANNNS VINNUFATNAÐUR Í ÚRVALI

## FATNAÐUR FYRIR ALLAR AÐSTÆÐUR

Hverjar sem áskoranir þínar eru þá höfum við rétta vinnufatnaðinn



## SMÍÐABUXUR STRETCH

Slitsterkar vinnubuxur úr Cordura® gallaefni með teygjuefni á völdum stöðum sem tryggir fullkominn hreyfanleika við erfiðar aðstæður.





# FKA er límið og vængirnir

Andrea Róbertsdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra Félags kvenna í atvinnulífinu síðasta haust. Hún segir tímamót til að slæpast í stórum málaflokkum liðinn og telur að fræðsla, samtal og ferskar nálganir séu lykillinn að því að tækla stærstu áskoranir samtímans.

Eitt besta fjárfestingartækifæri kvenna er að skrá sig í FKA,“ segir Andrea glöð í bragði og bætir við að það sé mjög gefandi að vera framkvæmdastjóri FKA. „Dagarnir eru allavega í laginu en hvert sem ég fer upplifi ég mikla stemningu fyrir félaginu. Svo er ég í rauninni að vinna, borða og lifa gildin mín við að vera að stússast í þessu þannig að dagarnir fljúga áfram. Bæði er margt að taka inn en svo er bara gaman hjá okkur og mikil lífsgæði fólgin í því að vera að vinna með góðu fólki og finna fyrir velvild og tilgangi með því sem þú ert að gera. Oft finnst mér ég vera að fá borgað fyrir að vera að draga andann því ég er svo lukkuleg. Það smitar síðan út frá sér. Við vitum öll hvað það er leiðinlegt þegar það er leiðinlegt og mikilvægt að teflonhúða sig við ákveðnar aðstæður.“

Andrea starfaði áður sem stjórnendaráðgjafi, framkvæmdastjóri og mannauðsstjóri hjá RÚV þar sem hún fór fyrir miklum breytingum í Efstaleitinu. Hún er með MS-gráðu frá viðskipta- og hagfræðideild í mannauðsstjórnun, BA-gráðu í félags- og kynjafræði og hefur lokið MA-diplóma í jákvæðri sálfræði. „Námskeiðablætið hefur leitt mig út og suður, enda hefur oft verið mikið að gera. Konur eru oft mjög duglegar. Þær ættu kannski að vera duglegar að hvíla sig líka,“ segir Andrea og glóttir.

Það eru stór verkefni á borðinu hjá FKA þessi misserin og nefnir Andrea FKA Viðurkenningarhátíðina, Fjölmíðlaverkefni FKA

“Ég veit ekkert betra en að tengja konur og koma þeim inn á radarinn og læra af þeim. Í starfinu felst að vera límið og vængir fyrir félagskonur, sem mér finnst frábært.“

og RÚV og stefnumótunarvinnu sem er á fullu. „Svo er það Sýnileikadagur FKA, markaðstorg tækifæra, sem verður 28. mars. Ég hvet allar félagskonur til að kynna sér þann dag á heimasíðunni og fylgjast vel með. Það er líka gaman að segja frá því að það hefur verið mjög mikil fjölgun í félaginu síðustu vikurnar þannig að það er nýliðamóttaka komin á dagskrá í lok janúar. Ég veit ekkert betra en að tengja konur og koma þeim inn á radarinn og læra af þeim. Í starfinu felst að vera límið og vængir fyrir félagskonur, sem mér finnst frábært,“ segir Andrea. „Svo er þetta magnaða ár hafið sem verður eitthvað stórkostlegt. Stemningin er bara þannig að hún er áþreifanleg og ég held að árinu megi líkja við jakabyltu. Akkúrat þannig moment þið vitid, breytingar hvert sem litid er – og á breytingaskeiði svitna konur. Það er löngum vitað!“



Andrea segist upplifa mikla og góða stemningu fyrir FKA og að það hafi orðið mikil fjölgun í félaginu síðustu vikurnar, enda margt á teikni-borðinu.

MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR



## Við búum til upplifun

Raquelita Rós Aguilar er framkvæmdastjóri hjá Stokki Software, sem er leiðandi fyrirtæki í þróun á öppum.

Frá því að Raquelita tók við stjórnarteamunum hefur fyrirtækið gengið í gegnum ýmsar breytingar og áherslan á kjarnastarfseminu aukist. Raquelita hafði enga reynslu í rekstri eða stjórnun áður en henni var boðin staða framkvæmdastjóra, einungis mánuði eftir útskrift sem tölvunarfræðingur frá HR. Raquelita var þó búin að vinna hjá Stokki í nokkur ár sem prófari og verkefnastjóri. „Ég vissi ekkert hvað ég var að fara út í en þarna fékk ég frábært tækifæri og þrátt fyrir reynsluleysi ákvað ég að taka stöðuna og sé ekki eftir því.“

Starfsemin snýst um að þróa og búa til öpp og höfum við yfir áratuga reynslu og því mikinn þekkingarbanka. Við erum leiðandi á okkar sviði og höfum búið til öpp fyrir marga viðskiptavinum, eins og Domino's, Strætó, Lottó, Alfred, Aur og Iceland Travel, og fleiri frábær fyrirtæki. Planið er að sækja fram og stækka viðskiptahópinn enn frekar, og fá tækifæri til að kynna enn fleiri fyrirtækjum.“

### Hönnunarsprettir Stokks

„Hægt er að koma til okkar með hugmynd og við tökum svokallaðan hönnunarsprett (e. design sprint) með viðskiptavinum, sem byggist á aðferðafræði frá Google. Við tökum hugmynd á hvaða stigi sem er og mótum hana, bætum,



„Við tökum hugmynd á hvaða stigi sem er og mótum hana, bætum, þróum og prófum á fimm dögum,“ segir Raquelita. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

þróum og prófum á fimm dögum. Að því loknu skilum við af okkur skýrslu og frumgerð sem viðskiptavinir geta svo unnið með áfram og tekið þá upplýstari ákvarðanir. Þegar við tökum hönnunarsprett fyrir einstaklinga eða fyrirtæki gefum við viðskiptavinum alla okkar athygli í heila vinnuviku,“ segir Raquelita og bætir við að þetta sé stíft ferli sem taki á en sé um leið ótrúlega skemmtilegt.

### Fjölbreytni

„Hugbúnaðarþróun er mjög fjölbreytt starf, sérstaklega hjá

fyrirtæki eins og Stokki þar sem að allir fá tækifæri til að hoppa á milli mismunandi verkefna og prófa sig áfram í nýjustu tölunum. Það sem að ég tel að geri okkur einnig sterk á okkar sviði er að við leggjum okkur fram við að skilja hvernig notendur haga sér þegar við hönnum öppin okkar. Við skoðum til dæmis notendahegðun og upplifun út frá sálfræði- og félagslegum þáttum, og byggjum allan grunn út frá nánum samtölum við viðskiptavinum okkar. Við búum ekki bara til lausnir, við búum til upplifun,“ segir Raquelita að lokum.



Vilt þú vera partur af hreyfiafli kvenna í íslensku atvinnulífi?

Skráning á [WWW.FKA.IS](http://WWW.FKA.IS)



# Spennandi tímamót hjá Póstinum

Sesselía Birgisdóttir tók nýlega við sem framkvæmdastjóri þjónustu- og markaðssviðs Póstsins. Hún segir skemmtilega áskorun að takast á við kröfur nútímans í póstpjónustu og að margar spennandi og stafrænar lausnir líti dagsins ljós á næstunni.

**P**ósturinn er á spennandi tímamótum sem tengjast beint þeim breytingum sem eru að eiga sér stað í stafrænni þróun og breyttri kauphegðun neytenda,“ segir Sesselía Birgisdóttir, framkvæmdastjóri þjónustu- og markaðssviðs Póstsins.

Sesselía kom til liðs við Póstin á haustdögum og segir margt spennandi í farvatninu hjá fyrirtækinu.

„Það fer ekki leynt að Pósturinn stendur frammi fyrir ýmsum áskorunum, bæði í rekstri og þjónustu. Við sjáum að bréfasendingum fækkar jafnt og þétt og það er veruleiki sem blasir við alls staðar í heiminum með stafrænni þróun sem leitt hefur af sér nýjar áskoranir hjá póstfyrirtækjum. Á móti kemur að pakkasendingum hefur fjölgað verulega með aukinni vefverslun. Þar er Pósturinn mikilvægur hlekkur í framtíðarverslun og -þjónustu og við þurfum að mæta nýjum tímum, breyta þjónustu Póstsins og aðlaga hann að nýjum þörfum nútímans. Það er eitt stærsta verkefnið okkar á næstu misserum,“ segir Sesselía.

## Nýtt app og heimasíða

Á höndum Sesselíu hjá Póstinum er sala, þjónusta, markaðsmál og upplifun viðskiptavina.

„Náin samvinna á milli sölu, þjónustu og markaðsmála skiptir öllu máli, við erum að leggja mikla áherslu á stafrænar lausnir ásamt hröðum afhendingarleiðum. Í farvatninu eru fjölmargar stafrænar nýjungar hjá Póstinum, eins og ný heimasíða sem fer í loftið í febrúar, app sem verður einkar handhægt í notkun, veflausn sem fyrirtæki og netverslanir geta tengt sig við og svo enn fleiri póstbox sem slegið hafa í gegn hjá neytendum,“ upplýsir Sesselía.

Hún sér fyrir sér enn meira samstarf Póstsins við netverslanir.

„Við erum í óðaönn að mæta breyttum kröfum neytenda um pakkasendingar og gerum okkur grein fyrir að Pósturinn gegnir stóru hlutverki þegar kemur að vexti íslenskra netverslana. Dreifileiðir eru þar mikilvægur þáttur. Þær þurfa að vera þéttar og skilvirkar, stafrænar lausnir traustar og góðar, og ferlið allt gegnsætt svo neytendur geti tekið upplýsta ákvörðun um hvort auðveldara og hagstæðara sé að kaupa vöruna að utan eða hér heima. Viðskiptavinir eiga alltaf að geta tekið upplýsta kaupákvörðun,“ segir Sesselía.

## Enn hraðari dreifileiðir

Með dreifileiðum er átt við heim-sendingar, afhendingarstaði og stafrænar lausnir.

„Hlutverk Póstsins er að efla

„Við gerum okkur grein fyrir að Pósturinn gegnir stóru hlutverki þegar kemur að vexti íslenskra netverslana og er markmið Póstsins að auðvelda neytendum öll kaup á netinu og afhendingu sendinga.

dreifileiðir innan lands og utan. Þar gegnum við lykilhutverki fyrir viðskiptavinum og netverslanir sem geta sent viðskiptavinum sínum sendingarnar fjótt og örugglega, innanlands og út. Við vinnum því hörðum höndum að því að auðvelda innlendum netverslunum að dreifa erlendis og stækka þar með markaðinn hér heima,“ upplýsir Sesselía.

Hún segir heiminn sífellt að minnka og að nú færast í vöxt að íslenskar netverslanir fái heim-sóknir og verslun að utan.

„Þar eigum við í alþjóðlegu samstarfi til að geta boðið upp á fyrirsjáanlegt verð og notendavænar stafrænar lausnir. Til að mæta þessari þróun erum við með ákveðna verðflokka, til dæmis fast verð innan Evrópu á sendingum undir tveimur kílóum, því það er lykiltríði að verð flökki ekki mikið eftir þyngd í grömmum og við leitumst við að gera góða alþjóðlega samninga. Því er hægt að gera góð kaup með hagstæðum sendingarkostnaði í íslenskum netverslunum og það eykur tækifæri þeirra á að selja vörur sínar út fyrir landsteinana á meðan Pósturinn sér um að koma pakknum í hendur viðtakanda,“ útskýrir Sesselía.

„Með stafrænum dreifileiðum Póstsins er auðvelt að fylgjast með pökkum og senda þá stafrænt. Nú þegar mætum við þörfum íslenskra netverslana með stafrænum lausnum sem þær geta innleitt í netverslanir sínar. Þá stofna kaupendur póstsendinguna í kaupum sínum á netinu og sendingin fer strax í gegnum Póstinn sem sparar bæði tíma og fyrirhöfn.“

## Ný póstbox um allt land

Markmið Póstsins á komandi misserum er að auðvelda neytendum öll kaup á netinu og afhendingu sendinga.

„Íslendingar eru töluvert á eftir nágrannalöndunum



Sesselía Birgisdóttir er framkvæmdastjóri þjónustu- og markaðssviðs hjá Póstinum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

þegar kemur að hlutfalli innlendra netverslunar. Netverslun á Íslandi, sem hlutfall af innlendri verslun, er í kringum 2,9 prósent af heildarsmáðsluverslun á meðan nágrannalöndin eru í kringum 11 prósent. Fram undan hjá Póstinum eru mörg stafræn verkefni sem munu auðvelda netverslunarferlið í heild sinni og gera það eins gegnsætt og hægt er fyrir viðskiptavinum,“ upplýsir Sesselía.

Hún segir aukna kröfu viðskiptavina að afhendingarleiðir séu sem næst þeim.

„Því mætum við með 43 nýjum póstboxum um land allt. Póstbox hafa notið gríðarlegra vinsælda

á síðastliðnum mánuðum og þau átta box sem nú eru í boði anna ekki lengur eftirspurn. Nýju boxin munu þetta landið mikið og bæta þjónustuna; allir geta fengið afnot af boxunum og ekki þarf að panta þau. Maður óskar einfaldlega eftir því að sending sé borin út í póstbox og þegar sending kemur fær viðtakandinn sms og afhendingarkóða sem opnar honum boxið næstu 72 tímuna,“ útskýrir Sesselía.

Hún er full tilhlökkunar fyrir bjartri framtíð Póstsins.

„Það eru virkilega spennandi tímar hjá Póstinum og okkur þykir gaman að mæta kröfum nútímans. Við vitum að Pósturinn spilar

mikilvægt hlutverk í að dreifa bréfum og pökkum um land allt. Mjög stór hluti sendinga fer út á land því íbúar landsbyggðarinnar eru duglegir að nýta sér vefverslanir og vitaskuld er mikill kostur að geta nálgast verslun og þjónustu heiman úr stofu og fá vöruna senda heim að dyrum. Það á því eftir að verða bylting þegar nýju póstboxin bætast við viðsvegar um landið því þau eru ekki bundin opnunartíma og eru aðgengileg allan sólarhringinn.“

Pósturinn er á Höfðabakka 9. Sími 580 1000. Sjá nánar á posturinn.is



# Eimskip er fyrir alla alls staðar

Eimskip leggur sig fram við að veita viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu, er í fararbroddi þegar kemur að umhverfismálum og var að klára Jafnlaunavottun.

Ég er þrjátíu og sex ára gömul Eyjamær sem hefur þó litid búið í Eyjum," segir Sara Pálsdóttir, forstöðumaður söludeildar innflutnings hjá Eimskip, sem er alin upp í Bretlandi um bakgrunn sinn. Að loknu námi í Verslunarskólanum og BS-prófi í viðskiptafræði lá leið hennar aftur til Bretlands. „Þar starfaði ég hjá Landsbankanum og átti mjög lærdómsrík ár með frábæru fólki. Í lok árs 2008 þegar kreppan skall á hafði ég takmarkaðan áhuga á að fara aftur til Íslands og fékk vinnu við markaðsgreiningu á sölusviði fyrir alþjóðlegt fyrirtæki sem heitir Reckitt Benckiser. Það var einnig mjög skemmtilegur tími og mikilvæg reynsla að vinna fyrir fyrirtæki sem tengdist ekkert Íslandi eða markaðinum hérna heima.“

Sara lauk einnig meistaraþrófi í alþjóðaviðskiptum á þessum tíma. „Svo lá leiðin aftur heim og ég fór fljótlega að vinna fyrir Eimskip, fyrst í Eyjum við endurskipulagningu afgreiðslu Herjólfss, sem Eimskip var þá að reka, og síðan í Reykjavík á sölusviðinu þar sem ég hef verið síðan. Í dag starfa ég sem forstöðumaður innflutningsdeildar þar sem við sinnum bæði sölu og þjónustu til innflutningsviðskiptavina Eimskips og fer ekki ofan af því að þetta sé ein skemmtilegast deild fyrirtækisins með afar fjölbreytt verkefni. Við erum beintengd við atvinnulífið, finnum í gegnum viðskiptavini okkar og innflutningsmynstur þeirra hvernig púlsinn slær í þjóðfélaginu og fyrir forvitna manneskju eins og mig verður þetta ekki mikið betra. Við erum í reglulegum og góðum samskiptum við okkar viðskiptavini og treystum á gott samstarf þar sem við byggjum upp okkar siglingakerfi og þjónustakerfi í heild sinni eftir þörfum þeirra.“

Starfið er erilsamt sem hentar Söru vel því hún er atorkusöm, bæði í vinnu og einkalífi. „Fyrir utan vinnu er ég einnig mikið á hlaupum en þá yfirleitt upp fjöll eða á eftir golfkúlu, á skiðum eða á einhverju flakki um landið og best finnst mér ef ég get haft börnin mín tvö, Breka Pál og Stefaniú með mér í för.“

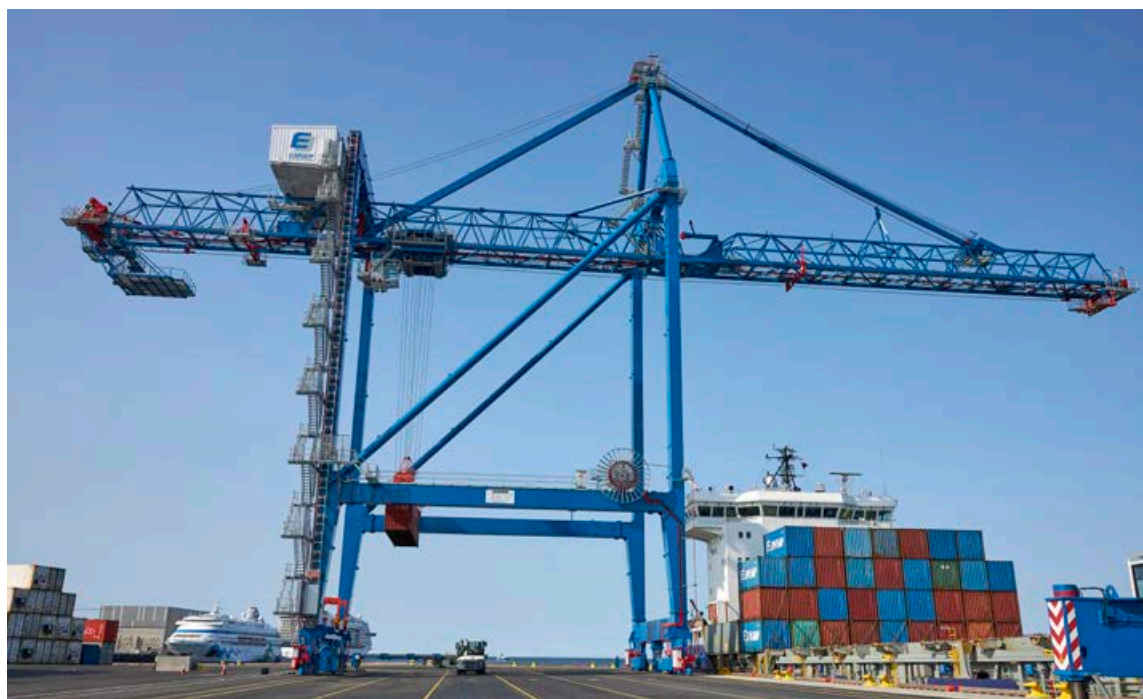
## Öflugt siglingakerfi með umhverfissvænni skipum

Aðspurð um áherslur í starf hennar segir Sara að það felist í því að greina og koma til móts við þarfir viðskiptavina. „Við þekkjum það öll að þarfir okkar breytast og áherslur eru mismunandi í innkaupum og framkvæmdum hverju sinni. Ákveðin lönd og markaðs-svæði opnast og þá er það okkar hlutverk að tengja þau inn í kerfið á sem hagkvæmasta og öruggastan hátt. Pólland og Eystrasaltslöndin eru sennilega nýlegasta dæmið. Stór hópur sem samanstendur af fólki víðs vegar úr fyrirtækinu kemur reglulega saman til að meta siglingakerfið okkar og alla tengda þjónustubætti. Þetta gerum við til að tryggja að allar hliðar í þjónustuferlinu séu ígrundaðar áður en breytingar eru gerðar.“

Hún segir áherslu lagða á vikulegar siglingar og brottfarir í lok vikunnar frá lykilútflutningshöfnum í Evrópu sem eru vel tengdar öðrum samgöngum svo sem lestum og vöruflutningabifreiðum. „Með þessu gefum við innflytjendum kost á að koma vörum hvaðanæva að til hafnar



Sara Pálsdóttir, forstöðumaður söludeildar innflutnings hjá Eimskip, segir Eimskip meðvitað um mikilvægi hlutverks síns í samfélaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Eimskip leggur mikið upp úr umhverfismálum og gott tæmi er kraninn Straumur sem er að fullu rafknúinn.

og heim til Íslands til afhendingar í upphafi nýrrar viku. Við erum með breiðan flota af stórum og öflugum skipum sem gera okkur kleift að halda enn betur áætlun um leið og við hugum að umhverfismálum í útblæstri, nýtingu gáma og tækja. Alltaf þarf þetta að spila saman," segir Sara og bætir við að umhverfismálin hafa alltaf verið ofarlega á baugi hjá Eimskip en fyrirtækið var meðal þeirra fyrstu á Íslandi til að setja sér umhverfisstefnu árið 1991.

„Við eigum von á tveimur nýjum skipum síðar á árinu sem eru í smíðum í Kína en þau skip verða þau stærstu sem hafa verið í þjónustu félagsins. Þau skip eru m.a. með búnað sem dregur úr útblæstri köfnunarefnis og brennisteins og verða umhverfissvænustu skip sem sigla til og frá Íslandi ef miðað er við flutta gámaeiningu.

Annað nýlegt dæmi er kraninn okkar Straumur sem er að fullu rafknúinn og skilur því ekki eftir sig kolefnisspor í rekstri. Hann er um 100 metrar hár í hæstu stöðu og getur lyft 70 tonnnum og er þar með einn sá hæsti og sterkasti á landinu!

## Heildarþjónusta alla leið heim að dyrum

Sara segir Eimskip bjóða alhliðaþjónustu í flutningum, svo kallað „one stop shop“. „Við flytjum allt mögulegt, og stundum ómögulegt, á milli stada, hýsum sendingar, tollafgreiðum og dreifum innbæjar eða út á land," segir hún og bætir við að það virki í báðar áttir. „Við sækjum líka og sendum vörur til útflutnings og komum þeim út fyrir landsteinana. Fólki vill oft tengja okkur við gámaflutninga enda ekki skritið þegar það fara

yfir 200.000 gámaeiningar um Sundahöfnina á ári hverju. Það má þó ekki gleymast að stór hluti af þeim sendingum sem við önnumst í viku hverri er brettavara, bílar, tæki og smásendingar pantaðar af netinu. Þetta ýtir enn frekar undir mikilvægi þess gera þjónustuna okkar notendavæna fyrir viðskiptavinum með ólíkar þarfir og þekkingu á flutningum.“ Hún bendir á að þjónustuvefur Eimskips hafi tekið miklum breytingum undanfarið ár. „Nýja heimasíðan okkar er annað gott dæmi þar sem að hægt er að sækja upplýsingar með einföldum hætti, fá tilboð og rekja sendingar.“

## Fyrir alla alls staðar

Hún segir að Eimskip sé í raun fyrir alla alls staðar. „Ég gantast oft með það þegar ég er með börnunum, ættingjum eða vinum

í verslunum eða á flandri að allar líkur eru á að Eimskip hafi með einhverjum hætti komið að því að koma viðkomandi vöru, byggingu eða farartæki til landsins. Við gegnum mikilvægu hlutverki í samfélaginu og erum meðvitað um það. Vörumerkið okkar er mjög sýnilegt um allt land, hvort sem er í flutningum eða í gegnum styrki til samfélagsins og því fylgir einnig ábyrgð. Maður getur því ekki annað en fyllst stolti yfir að vinna hjá slíku félagi.“

## Metnaðarfullur vinnustaður og reynslumikið starfsfólk

Sara bendir á að hjá Eimskipi starfi góður hópur af mjög reynslumiklu fólki með víðtæka þekkingu á mörgum sviðum. „Í svona stóru og alþjóðlegu fyrirtæki er hægt að bjóða starfsfólki ýmslegt sem minni fyrirtæki hafa síður tækni á að bjóða," segir hún. „Starfsfólk sem það kys getur flust á milli deilda og sviða og þannig byggt upp mikla þekkingu, reynslu og öflugt tengslanet sem nýtist vel í þjónustu við viðskiptavinum. Þjónustan okkar byggir ekki síst á fólkinu sem hér starfar og því er mikilvægt að hafa vinnustaðinn eftirsóknarverðan. Hér var verið að klára jafnlaunavottun, búið er að útfæra styttingu vinnuvikunnar og núna í haust er stefnt að því að flytja alla sem vinna á höfuðstöðvum Eimskips í Reykjavík undir sama þak sem mun auðvelda upplýsingaflæði og ýta undir jákvæðan og góðan starfsanda.“

Sara er bjartsýn fyrir hönd Eimskips í framtíðinni. „Við munum halda áfram að veita viðskiptavinum okkar áreiðanlega og framúrskarandi þjónustu og búum yfir sveigjanleika og færni til að þjónusta enn fleiri. Eg hvet alla þá sem eru enn þá að lesa til að heyra í okkur til að fá tilboð eða ráðgjöf um flutninga.“





Björk Baldvinsdóttir segir Daga leggja áherslu á að starfsfólkið geti þróast í starfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Fyrirtækið byggir á mannauði

Markmið Daga er að vera fremsta þjónustufyrirtæki á landinu. Það er leiðandi í fasteignaumsjón og býður fjölbreytta þjónustu. Áhersla er á að fjölbreytt liðsheild sé við stjórn fyrirtækisins.

**B**jörk Baldvinsdóttir er sviðs-  
stjóri sölu og viðskiptaþró-  
unar Daga auk þess sem hún  
situr í stjórn fyrirtækisins. Dagar  
voru áður hluti af alþjóðafyrir-  
tækinu ISS, sem er eitt stærsta fast-  
eignaumsjónarfyrirtæki í heimi.  
Árið 2017 var einingin á Íslandi  
seld og heitir nú Dagar hf.

„Þó nafnið sé nýtt þá byggjum  
við á gömlum og góðum grunni og  
höfum mikla reynslu. Við erum í  
raun og veru með 40 ára reynslu,“  
segir Björk.

Þjónustan sem Dagar bjóða  
fyrirtækjum eru: ræstingar,  
hreingerningar og sérverkefni  
ásamt fasteignaumsjón og öllu því  
sem snýr að rekstri og viðhaldi  
fasteignarinnar. Ásamt því þá sjá  
Dagar einnig um rekstur á mötu-  
neytum fyrir stærri fyrirtæki.  
Mikil hreyfing er á markaðinum  
og með auknu menntunarstigi  
verður vinnustaðurinn sífellt  
stærri hluti af lífi starfsfólks. Í  
framtiðinni skiptir æ meira máli  
að vinnustaðurinn sé aðlaðandi,  
skemmtilegur og gefandi. Dagar  
eru að bregðast við þessari þróun  
með því að bjóða upp á aðlaðandi  
lausnir fyrir fyrirtæki sem hækka  
þjónustustig þeirra til starfsfólks.

Dagar leggja mikla áherslu á  
frumkvæði, gleði og það að virkja  
og styrkja starfsfólk sitt. Mark-  
mið fyrirtækisins er að velja alltaf  
hæfasta fólkið í öll störf og hafa  
það að leiðarljósi að árangur fyrir-  
tækja byggist á fjölbreytileika í  
stjórnun.

“Við viljum leggja  
okkar af mörkum  
til að tryggja og auka  
hlut kvenna í atvinnulífi-  
nu. Árið 2013 vorum við  
eitt þriggja fyrstu fyrir-  
tækjanna til að hljóta  
jafnlaunavottun VR.”

„Við viljum leggja okkar af  
mörkum til að tryggja og auka hlut  
kvenna í atvinnulífinu. Árið 2013  
vorum við eitt þriggja fyrstu fyrir-  
tækjanna til að hljóta jafnlauna-  
vottun VR og árið 2018 fengum við  
jafnlaunastadalinn ÍST 85:2012,“  
segir Björk.

## Fjölbreytileiki í stjórnun

Hjá Dögum starfa um það bil  
800 manns. Hlutfall kvenna í  
framkvæmdaráði fyrirtækisins  
er 43% en konur eru í meirihluta  
stjórnenda og millistjórnenda.  
„Við teljum mikilvægt að fjölbreytt  
liðsheild stýri fyrirtækjum. Það  
er mikilvægt að viðhorf og gildi  
beggja kynja komi fram í stjórnun  
fyrirtækja,“ segir Björk.

Hún segir að fjölbreytileiki í  
stjórnun snúist ekki bara um kyn  
heldur um fólk á öllum aldri af



Dagar bjóða meðal annars upp á ræstingar og hreingerningar.

ólíkum kynjum og þjóðernum,  
með ólíkan bakgrunn, þekk-  
ingu og hæfni. „Við teljum að þá  
náum við fram heilsteyptri sýn  
á viðfangsefni og tökum þar af  
leiðandi betri ákvarðanir.“

Fyrirtækið leggur mikla áherslu  
á skýra ferla, stefnur og gildi sem  
starfsfólkið hefur að leiðarljósi  
við öll sín störf. Gildi Daga eru  
frumkvæði, virðing, ábyrgð og  
gæði. „Það er grunnurinn að okkar

árangri. Ásamt því að innleiða  
frumkvæði, gleði og hvatningu til  
starfsfólks. Það teljum við skipta  
miklu máli,“ segir Björk.

„Allt okkar starfsfólk fær  
starfsmannaviðtal einu sinni á  
ári. Framkvæmd er starfsmanna-  
könnun á hverju ári og vinnum við  
sýnilega úr niðurstöðum hennar.  
Þannig að við erum alltaf að skoða  
og bæta aðbúnað starfsfólks og  
bæta þjálfun og annað slíkt. Okkar

fyrirtæki byggist á mannauði og  
við gerum okkur grein fyrir hvað  
það skiptir miklu máli að fólki líði  
vel í vinnunni.“

Björk segir að starfsmanna-  
kannanirnar hafi komið mjög vel  
út og þátttaka í þeim sé góð. „En  
að sjálfsögðu kemur alltaf upp  
eitt hvað sem við viljum gera betur.  
Við viljum að fólkinu okkar líði vel  
í vinnunni og viljum geta hjálpað  
því og stutt það í sínum störfum.“

Dagar leggja áherslu á að gefa  
starfsfólki sínu tækifæri til að  
þróast innan fyrirtækisins og fara  
í ábyrgðarmeiri störf. Björk segir  
að stór hluti af millistjórnendum  
fyrirtækisins hafi þróast innan  
þess. Fyrirtækið býður erlendu  
starfsfólki sínu upp á íslensku-  
kennslu og hvetur starfsfólkið til  
að sækja nám í íslensku.

„Margir stjórnendur fyrir-  
tækisins eru erlendir og hafa  
þróast með okkur gegnum árin.  
Við erum alltaf að reyna að gera  
betur í að auka tækifærin til að  
þróast í starfi innan fyrirtækisins.  
Við hjá Dögum lítum björtum  
augum á framtíðina, tækifærin  
eru óteljandi og erum við ávallt á  
tánum þannig að okkar viðskipta-  
vinir fái alltaf þá þjónustulausn  
sem hentar hverju sinni.“

dagar



# Jafnréttið er komið til að vera

Selma Svavarsdóttir leiðir jafnréttisáherslu Landsvirkjunar. Hún segir metnaðarfullt starf innan fyrirtækisins á sviði jafnréttismála undanfarin þrjú ár hafa skilað ápreifanlegum árangri.

Það er gaman að sjá vinnustaðinn þróast og breytast með tilliti til jafnréttis og sömuleiðis hefur þessi vinna bara almennt gert Landsvirkjun að betri og áhugaverðari vinnustað, bæði fyrir núverandi starfsfólk og nýja kynslóð sem er að koma inn á vinnumarkaðinn,“ segir Selma.

Sem dæmi um umbætur sem byggja á jafnréttisvinnunni má nefna að innleitt hefur verið nýtt ráðningarferli, sem hannað er til að stuðla að jöfnu kynjahlutföllum. Í ferlinu er m.a. lögð áhersla á að draga úr ómeðvituum kynbundnum fordómum. Annað verkefni sem tengist umbótunum felst í breytingum á vinnufyrirkomulagi, sem hafa það markmið að draga úr viðveru á vinnustað utan dagvinnutíma. Markmiðið með breytingunum er að draga úr fjarveru starfsfólks frá fjölskyldum.

## Kraftur í jafnréttismálin

Fyrir þremur árum var ákveðið að setja kraft í jafnréttismálin. „Það var einkum þrennt sem olli stefnubreytingunni í byrjun árs 2017. Í fyrsta lagi áttuðum við okkur á því að við höfðum horft frekar þröngt á jafnréttismálin, aðallega á laun og kynjahlutföll, en lítið til veigamikilla atriða svo sem menningar, sýnileika kvenna og ákvörðunar- og áhrifavalds þeirra innan fyrirtækisins,“ útskýrir Selma.

„Í öðru lagi höfðum við á þessum tíma nýlega ákveðið að tengjast Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun, m.a. markmiðs 5 um jafnrétti kynjanna,“ segir hún.

„Í þriðja lagi hvatti grasrótin í fyrirtækinu okkur til dáða. Myndast hafði hópur metnaðarfullra kvenna sem voru ekki nægjanlega ánægðar með stöðu jafnréttismála innan fyrirtækisins og vildu þær leggja sitt af mörkum til þess að skapa betri vinnustað.“

## Uppbyggilegt andrúmsloft

Ákveðið var að efna til fagnaðar – halda jafnréttispartí – til að vekja athygli á jafnréttismálunum á jákvæðan og skemmtilegan hátt og lyfta upp á yfirborðið umræðunni um ómeðvitada orðræðu. „Við þetta tilefni tilkynnti forstjórinn að hann myndi taka við formennsku í jafnréttisnefnd fyrirtækisins og ekki hætta fyrr en tekist hefði að ná eðlilegum kynjahlutföllum í fyrirtækinu. Að mínu mati var þetta mjög mikilvægt, því stuðningur forstjóra er forsenda fyrir því að hægt sé að fara í umfangsmiklar breytingar eins og þessar, sem snerta allt fyrirtækið,“ segir Selma.

## Vegferðin hefst fyrir alvöru

„Vorið 2017 höfum við umfangsmikið jafnréttisverkefni með Capacent – Jafnréttisvísinn. Þar fór fram heildstæð úttekt á stöðu jafnréttismála, ekki aðeins á mælanlegum þáttum eins og kynjahlutfalli og launum heldur einnig á menningu, samskiptum og vinnuumhverfi. Landsvirkjun var meðal allra fyrstu fyrirtækja til að innleiða jafnréttisvísinn og þessi vinna hefur verið virkilega krefjandi og góð,“ skýrir Selma frá.

„Um leið og úttektin lá fyrir ákváðum við að virkja allt starfsfólkið með okkur í þessa vegferð. Við höldum starfsdag, þar sem nánast allt starfsfólk fyrirtækisins mætti, þar sem við kynntum greiningu á stöðu jafnréttis innan fyrirtækisins. Starfsfólk vann svo



Selma Svavarsdóttir, forstöðumaður á starfsmannasviði, segir síðustu ár hafa verið lærdómsrík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

í hópum að tillögum að umbótum í málaflöknum. Dagurinn heppnaðist mjög vel og við getum verið stolt af starfsfólki fyrirtækisins, því það tók allt þátt og lagði sig sitt af mörkum,“ segir Selma.

## Frá orðum til aðgerða

Úr vinnu starfsfólks varð til aðgerðaáætlun jafnréttismála, með skýrum markmiðum, mælikvörðum og 17 umbótaverkefnum.

„Sú stefna var strax tekin að unnið yrði í teyimum, þvert á fyrirtækið. Starfsfólk alls staðar að úr fyrirtækinu hefur því tekið þátt í vinnunni og hafa umbótaverkefni-

in þegar leitt til mikilla breytinga innan fyrirtækisins.“

Áherslan er á samvinnu. „Í allri jafnréttisvinnunni höfum við haft að leiðarljósi að fá fólk með okkur í lið. Við viljum hjálpa að við að skilja jafnréttið og þróast saman, frekar en að benda á sökudólga. Við höfum lagt okkur fram um að nálgast jafnréttið á léttan hátt og reynt að taka okkur ekki of alvarlega. Teikningar eftir Rán Flygning hafa hjálpað mikili þeirri vinnu og einnig höfum við útbúið markaðsferni á léttu nótunum til að hjálpa okkur að skilja og læra nýju hugtökin sem fylgja umræðunni.“

Það er alltaf svigrúm til að gera betur. „Eftir mikla jafnréttisvinnu og árangur, sáum við þó að fara þyrfti betur í saumana á menningunni á vinnustaðnum, greina hana nánar og breyta ákveðnum þáttum. Án þess myndum við hvorki ná markmiðum okkar í jafnréttismálum né verða framúrskarandi vinnustaður til framtíðar,“ segir Selma.

## Dýrmæt reynsla

Síðasta ár byrjaði með krafti. „Jafnréttisáhersla ársins 2019 hófst á menningarvinnustofum, sem haldnar voru um allt land og allt

Við erum ekkert feimin við að viðurkenna að við erum ekki enn orðin „góð í jafnrétti“. En við erum orðin miklu betri en áður.

starfsfólk tók þátt í. Þetta tókst vel, starfsfólk reyndist afar samstiga og veitti okkur gagnlega sýn á það hvernig vinnustaðurinn og menningin ættu að þróast til framtíðar.

Í kjölfarið voru skilgreindar nýu aðgerðir til að þróa vinnustaðinn til framtíðar. Aðgerðirnar miða að því að gera vinnustaðinn kvikari, sveigjanlegri og léttari. Þær snúa þó ekki einungis að jafnrétti, heldur einnig að framþróun Landsvirkjunar sem vinnustaðar, öllum kynjum til hagsbóta.“

Selma segir vinnuna hafa skilað verðmætri þekkingu sem fyrirtækið telji mikilvægt að miðla til annarra. „Jafnréttisvinnan hefur verið okkur afar lærdómsrík. Við höfum metnað til að deila þeirri reynslu með öðrum fyrirtækjum og gefa þeim hugmyndir að því hvernig hægt sé að nálgast vinnu í málaflöknum, í stóru og smáa. Við höfum því verið dugleg að fá fyrirtæki og félagasamtök í heimsókn til okkar og segja frá jafnréttisvinnunni.“

## Hvatningarverðlaun jafnréttismála

Í lok árs 2019 hlaut Landsvirkjun Hvatningarverðlaun jafnréttismála þar sem fram kom í rökstuðningi dómnefndar að ávinningurinn af jafnréttisvinnu fyrirtækisins væri ápreifanlegur. Þá þótti aðkoma starfsfólks að verkefninu eftirtektarverð ásamt frumkvæði og þátttöku forstjórans. Selma segir þau fagna verðlaununum en um leið séu þau meðvituð um að starf fyrirtækisins í jafnréttismálum er ekki áttak, heldur vegferð. „Við teljum að við séum á réttri leið á þeirri vegferð,“ bætir hún við.

„Við finnum að við höfum þróast mikið í jafnréttismálunum og erum farin að sjá ýmis atriði í öðru ljósi. Til dæmis tölum við nú um öll kyn, frekar en „bæði“, sem er vísbending um breytt hugarfar. Sömuleiðis var sameiginlega netfanginu okkar breytt í oll@landsvirkjun.is. Þetta snýst að mínu mati um að gera stórar og smáar breytingar – allt hefur þetta áhrif.“

## Jafnrétti er ekki tímabundið áttak

Það mikilvægasta að mati Selmu er að gera sér grein fyrir því að jafnrétti er ekki bara tímabundið áttak. Það er komið til að vera. „Við hjá Landsvirkjun erum ekkert feimin við að viðurkenna að við erum ekki enn orðin „góð í jafnrétti“. En við erum orðin miklu betri en áður og við erum meðvituð um að við þurfum að halda vel á spöðunum. Við vitum hvar við erum og hvert við viljum komast. Við viljum gera vel og ætlum okkur að vera fyrirmyndar vinnustaður.“

Ávinningur sé ótvívegur. „Það þarf ekki að færa rök fyrir jafnrétti með efnahags- eða rekstrarlegum ávinningi, heldur er mikilvægt öllum fyrirtækjum að ákvarðanir séu teknar affjölbreyttum hóp með ólík sjónarhorn. Það er heillavænlegast og gefur bestu niðurstöðuna.“



# Menning og mannlíf í Hörpu

Svanhildur Konráðsdóttir forstjóri segir Hörpu hafa unnið hug og hjarta þjóðarinnar en á næsta ári verður haldið upp á tíu ára afmæli hússins. Metnaðarfull dagskrá verður í fyrirrúmi allt árið.

Svanhildur Konráðsdóttir tók við starfi forstjóra Hörpu 1. maí 2017. Áður var hún sviðsstjóri menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar, auk þess sem hún leiddi stofnun Höfuðborgarstofu. Hún segist hafa mikla ánægju af starfinu í Hörpu og nýtur hverrar mínútu.

„Ég hef alltaf verið mjög ástríðufull gagnvart þeim verkefnum sem ég hef tekið að mér í gegnum tíðina. Ég elskaði alveg að vera blaðamaður og starfa í fjölmiðlum, Menningarborgin 2000 var einstaklega lærdómsríkt verkefni og mér fannst frábært í alla staði að fá að snerta svo margt samfélagslega mikilvægt í störfum mínum hjá Reykjavíkurborg. Það er þó ekkert sem toppar Hörpu, hver dagur veitir innblástur og nýjar áskoranir og ég tel mig gæfusama að fá að vinna hér,“ segir Svanhildur, en í starfi sínu hefur hún í mörg horn að líta.

„Mestur tími fer í að stýra og bera ábyrgð á daglegum rekstri og starfsemi hússins. Harpa er að mörgu leyti óvenjulegt tónlistar- og ráðstefnuhús í samanburði við önnur slík hús í nágrannalöndunum vegna sögunnar. Upphaflega átti Harpa að vera einframkvæmd en í kjölfar hrunsins þurfti að skipta um gir og ríki og borg tóku yfir verkefnið. Það hefur frá upphafi verið á brattann að sækja varðandi reksturinn, sem er fjölbreyttur og umfangsmikill. Frá fyrsta degi hefur það verið verkefni mitt og míns fólks að taka til í rekstrinum, en sækja jafnframt fram til að tryggja sem blómlegasta starfsemi. Við höfum unnið mjög markvisst í samvinnu við ríki og borg að endurskoðun á þeim forsendum sem rekstrinum er búinn með það að markmiði að Harpa geti til framtíðar hámarkað öll þau verðmæti sem verða hér til í starfsemi hússins. Þar er ég að tala um menningarleg og samfélagsleg verðmæti auk þeirra efnahagslegu. Þessi vinna hefur skilað okkur vel áleiðis og það horfir vonandi til bjartari tíðar hvað endurskoðun á rekstrarmódeli Hörpu varðar.“

## Borgartorg undir þaki

Harpa er ekki aðeins eitt helsta kennileiti borgarinnar, heldur einn fjölsóttasti ferðamanna- staður landsins. Þangað koma langflestir þeirra ferðamanna sem heimsækja Reykjavík og þar með Ísland. „Harpa er miðstöð mannlífs og menningar og er í raun borgartorg undir þaki. Reiknað var með að Harpa yrði vinsæl en aðsóknin hefur farið fram úr öllum björtustu vonum,“ segir Svanhildur og bætir við að könnun sem gerð var á landsvísi fyrir nokkrum misserum sýni að landsmenn kunni vel að meta Hörpu.

„Þar kom fram að 86 prósent landsmanna hafa komið í Hörpu, þar af 96 prósent íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Viðhorf til hússins er gríðarlega jákvætt en 73 prósent aðspurðra sögðust vera jákvæð í garð Hörpu en aðeins fimm prósent neikvæð. Fyrir hvaða fyrir- tæki sem er, eru þetta ótrúlega ánægjulegar niðurstöður og segja okkur að Harpa hefur unnið hug og hjarta þjóðarinnar í gegnum þá fjölbreyttu starfsemi sem hér er, menningarlíf, tónleikahald og ráðstefnuhald, eða allt frá smæstu viðburðum til stórra, alþjóðlegra viðburða sem hefðu aldrei verið haldnir á Íslandi nema fyrir Hörpu,“ segir Svanhildur.



„Ég hef alltaf verið mjög ástríðufull gagnvart þeim verkefnum sem ég hef tekið að mér. Það er þó ekkert sem toppar Hörpu, hver dagur veitir innblástur og nýjar áskoranir,“ segir Svanhildur, forstjóri Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## 2019 var metár

Á nýliðnu ári var sett met hvað varðar veltu af ráðstefnum og tengdum viðburðum, svo sem fundum og móttökum. „Við erum í óðaönn að gera upp liðið ár og telja saman alla viðburði sem voru rúmlega 1.500. Þá voru 28 alþjóðlegar ráðstefnur haldnar í Hörpu sem er metfjöldi en árið í ár verður að líkindum enn stærra. Þetta sýnir að Harpa skiptir feikilega miklu máli fyrir ferðaþjónustuna og íslenskt efnahagslíf því gjald- eyristekjur af stórra alþjóðlegri ráðstefnu hlaupa á hundruðum milljóna. Við viljum sækja enn frekar fram og fjölga alþjóðlegum viðburðum af þessu tagi,“ segir Svanhildur.

Harpa er í alþjóðlegri samkeppni á þessu sviði og það getur tekið 3-5 ár að undirbúa stóra viðburði, sem skipta verulegu máli fyrir ýmsa faggeira og þjóðarþúð.

Þá voru haldnir 720 listviðburðir í fyrra, mest tónleikar af öllum stærðum og gerðum, sem gerir meira en tvo listviðburði á dag, allan ársins hring.

„Harpa er heimili Sinfóníu- hljómsveitar Íslands, Íslensku óperunnar og Stórsveitar Reykjavíkur sem saman leggja glæsilegan grunn að listrænni starfsemi hússins. Sinfónían er stærsti einstaki viðburðahaldarinn í húsinu með um hundrað viðburði á ári og hljómsveitin hefur vaxið og dafnað hér í húsi,“ segir Svanhildur og bendir á að Harpa sé í senn heimavöllur íslenskrar tónlistar og heimssvið fyrir alþjóðlega straua. „Ný stefnumótun okkar undirstrikar áhersluna á að Harpa sinni menningarlegum skyldum sínum af metnaði og verði aðgengileg fyrir sem fjölbreytt- astar tegundir tónlistar. Harpa er nefnilega ekki bara hús heldur

í raun draumur sem rættist eftir áratuga baráttu; listaverk, sem eigendurnir, þ.e. þjóðin sjálf er stolt af. Við þurfum því að umgangast það af væntumþykju og viðöngu.“

## Börninn kynnast Hörpu

Í Hörpu fer fram fjölbreytt og spennandi barnastarf og segir Svanhildur að sú áhersla fari vaxandi. „Síðastliðið haust settum við af stað sérstaka barnadagskrá sem er í gangi allar helgar í allan vetur. Það er liður í stefnumótuninni sem við höfum unnið með breiðum hópi fólks en við viljum höfða enn betur til fjölskyldna, barna og ungmenna. Fólk getur nú gengið að því vísu að um helgar er eitthvað í gangi fyrir börn og a.m.k. helmingur viðburðanna er gjaldfrjálgs. Að hluta til stendur húsið sjálft fyrir þessum viðburðum en mjög margt er á vegum annarra og saman ræðast þetta falletta eins og perlur á

„Harpa er miðstöð mannlífs og menningar og er í raun borgartorg undir þaki. Reiknað var með að Harpa yrði vinsæl en aðsóknin hefur farið fram úr öllum björtustu vonum.“

band. Við erum t.d. í samstarfi við Vísindasmiðju Háskóla Íslands, með Klapp og Rás 2 um tónleikaröðina Reikistjörnur í Kaldalóni þar sem unga tónlistarfólkið okkar stigur á stökk og við höfum heldur betur lyft upp okkar elskuðu húsamús Maximús Músíkús, með leiðsögn og sögustund þar sem Maxi er í aðalhlutverki,“ nefnir Svanhildur.

Frá því í haust hefur verið boðið upp á spennandi leiðsögn fyrir börn sem fá að skoða alla króka og kíma Hörpu. „Þetta hefur slegið algjörlega í gegn. Farið er með börnin baksviðs í Eldborg, þau fá að skoða hljóðrými og tækni- rými og aðra staði sem að öllu jöfnu eru aðeins fyrir starfsfólk. Svo hefur Vísindasmiðja HÍ unnið með hljóð, speglun og ljós og fleira sem tengist starfsemi og hönnun Hörpu og það hefur vakið mikla athygli. Það verður spennandi að þróa það verkefni áfram með þeim.“

Þá er Nótan, uppskeruhátíð tónlistarskólanna, árlegur viðburður í Hörpu og þá fyllist húsið af ungu og upprennandi tónlistarfólki og sama má segja um Barna- menningarhátíð og Upptaktinn tónsköpunarverðlaun barna og ungmenna, sem er raunar eitt að mínum uppáhaldsverkefnum.“

Svanhildur segir framtíð Hörpu bjarta og að fram undan séu spennandi tímar. „Hér við hliðina á okkur er t.d. að rísa Reykjavík Edition, fimm stjörnu hótél, og með því opnast ný tækifæri. Hótel- ið kallar til sín hóp ferðamanna sem gerir heilmiklar kröfur. Við vitum að margir vilja koma og halda viðburði í Hörpu en hafa beðið eftir að hótelið hefji starfsemi. Hér í nágrenninu er búið að opna fjölda verslana, hefja alls konar rekstur og meira á leiðinni. Allt spilar þetta saman og færir líf í þessa nýju miðju í borginni.“

## 10 ára á næsta ári

Harpa var formlega opnuð í maí árið 2011 og því verður tíu ára afmæli fagnað á næsta ári. „Það er ótrúlegt hvað tíminn flýgur en um leið skýrtíð að það sé ekki lengra síðan t.a.m. tónlistarlífið var án aðstöðunnar í Hörpu. Við erum þegar byrjuð að undirbúa afmælis- árið, hvornig við viljum halda upp á þessi tímamót og horfa um leið til framtíðar. Við viljum skoða hvornig Harpa getur sem best þjónað hlutverki sínu fyrir samfélagið. Það vantar ekki hugmyndirnar að viðburðum en það má ekki ekki upplýsa neitt eins og stendur. Ég get hins vegar lofað því að það verða næg tækifæri til að fagna saman öllu því magnaða sem Harpa stendur fyrir,“ segir Svanhildur að lokum.



# Markaðskonur láta til sín taka

Lovísa Anna Pálmadóttir og Unnur María Pálmadóttir reka markaðs- og viðburðastofuna KVARTZ en þær sérhæfa sig í markaðs- og auglýsingaráðgjöf og stafrænni markaðssetningu.

**K**VARTZ er markaðsstofa sem aðstoðar fyrirtæki við að ná betri árangri m.a. þegar kemur að stafrænni nálgun, hönnun, umsjón með samfélagsmiðlum og framleiðslu. „Í raun má segja að við séum flæðandi markaðsdeild sem aðstoðar fyrirtæki við markaðs- og kynningarmál. Við viljum miðla af reynslu, leiðbeina og þjálfra og aðstoða fyrirtæki við að koma hugmyndum og verkefnum í framkvæmd,“ segir Lovísa og Unnur bætir við: „Við fundum strax fyrir mikilli eftirspurn fyrir tækja sem voru að leita að persónulegri þjónustu frá minni einingum sem hafa kost á því að veita ráðgjöf sniðna að þörfum hvers fyrirtækis fyrir sig. En KVARTZ er einmitt þar og eru verkefni því mjög fjölbreytt og skemmtileg. Frá upphafi var hugmyndin með KVARTZ sú að vinna náð með hönnuðum, ljósmyndurum og upptökuteymi og hafa þar af leiðandi kost á því að velja rétta fólki í verkefni hverju sinni. Með þessu náum við að halda yfirbyggingunni í lágmarki sem að sjálfsögðu skilar sér í lægra verði.“

Unnur og Lovísa hafa starfað við auglýsingar, markaðs- og kynningarmál í gegnum þau störf sem þær hafa gegnt undanfarin ár. „Við kynntumst einmitt á þeim vettvangi, ég var þá markaðsstjóri



Lovísa Anna og Unnur María hjá KVARTZ nýta þekkingu sína og reynslu til að aðstoða fyrirtæki við markaðs- og kynningarmál. MYND/GASSI

BESTSELLER og Unnur markaðsfulltrúi hjá 365 miðlum. Við unnum saman að fjölda verkefna sem þróaðist svo mjög fljótt í gott vinasamband enda áhugamálin mjög svipuð,“ segir Lovísa.

Grunnurinn að fyrirtækinu var lagður þegar þær hittust af tilviljun á göngu á Helgafelli. „Við fórum í kjölfarið að ræða nokkrar hugmyndir sem við höfðum báðar

gengið með í maganum í þó nokkurn tíma og vorum sammála um að það þyrfti að efla hlut kvenna á þessu sviði,“ segir Unnur. Þær hittust því aftur stuttu síðar til þess að taka upp þráðinn og þá varð ekki aftur snúið. „Og hér erum við, tvær konur sem horfa björtum augum á næstu ár og komandi verkefni enda ekki annað hægt,“ segir Lovísa brosandí.

## Þarf kjark og þor til að taka skrefið

Unnur og Lovísa vonast til að konur liti til fyrirtækja eins og KVARTZ eftir innblæstri til þess að láta drauma rætast og nýta þann mikla kraft sem býr í konum. „Það er staðreynd að það hallar verulega á okkur þegar við litum til hlutfalls kvenna í stjórnendastöðum meðal annars í auglýsinga- og markaðsgeiranum. Það er alveg nóg pláss fyrir okkur og jafnara hlutfall er bara hollt fyrir okkur öll – það er engin spurning,“ segir Unnur og bætir við: „Eftir því sem við komumst næst erum við eina stofan þar sem eignarhald er eingöngu í höndum kvenna og við erum mjög stoltar af því, enda er staða kvenna á vinnumarkaði okkur hugleikin.“

## Reynsla og áhugi á sölu og þjónustu

Unnur og Lovísa hafa tekið að sér fjölbreytt verkefni auk þess að kenna námskeið í sölustjórnun hjá Markaðsakademíunni. Ásamt því hafa þær haldið sérsniðin námskeið fyrir fyrirtæki í verslun og þjónustu.

„Að vinna með Markaðsakademíunni hefur verið mjög skemmtilegt og gaman að kynna fjölbreyttu og flottu fólki sem starfar við sölu og þjónustu,“ segja

„Og hér erum við, tvær konur sem horfa björtum augum á næstu ár og komandi verkefni enda ekki annað hægt.“

þær. Á námskeiðinu hjálpa þær fólki og fyrirtækjum að efla og nýta þau tól sem til eru til að efla sölu og þjónustu innan sinnar einingar. „Við teljum að það sé mikil þörf á námskeiði sem þessu enda hafa viðtökurnar verið gríðarlega góðar. Við hlökkum til að taka á móti næsta hópi þann 12. febrúar næstkomandi.“

## En af hverju FKA?

Þær segja FKA vera frábæran félagsskap kvenna úr öllum atvinnugreinum. „Það er virkilega gaman að vera hluti af slíku tengslaneti en FKA styður kvenleiðtoga, styrkir og leiðbeinir. Við erum stoltar af því að vera hluti af FKA og hlökkum til að kynna enn fleiri flottum konum. Hlutfall kvenna í stjórnendastöðum er bara of lágt því miður, við þurfum að gera betur,“ segja þær stóllur að lokum.



RAFIÐNAÐARSTÖRF ERU **LÍKA KVENNASTÖRF**





Hrund Þórsdóttir fréttastjóri, Eva Georgs Ásudóttir, framleiðslustjóri Stöðvar 2, Jóhanna Margrét Gísladóttir, dagskrárstjóri Stöðvar 2, og Birna Sif Magnúsdóttir, framleiðslustjóri fréttastofu, á góðri stundu. FRÉTTABLAÐIÐ / STEFÁN

# Sterkir fjölmiðlar eru mikilvægir

Á Stöð 2 stendur fjölhæfur og þrautreyndur hópur kvenna í stjórnendabrunni á stærstu sjálfstæðu sjónvarpsstöð landsins þar sem innlend dagskrárgerð og jafnrétti kynja er í fyrirrúmi.

Þær Hrund Þórsdóttir fréttastjóri, Birna Sif Magnúsdóttir, framleiðslustjóri fréttastofu, Eva Georgs Ásudóttir, framleiðslustjóri Stöðvar 2, og Jóhanna Margrét Gísladóttir dagskrárstjóri hafa allar brennandi áhuga á starfinu og eru bjartsýnar á framtíð íslenskra fjölmiðla enda sé mikil gróska í framleiðslu íslensks sjónvarpsefnis.

## Mikilvægt að jafna hlutfall kynjanna

Hrund Þórsdóttir, fréttastjóri Stöðvar 2 og Bylgjunnar, hóf feril sinn á Morgunblaðinu sumarið 2005 og hefur því starfað í fjölmiðlum í bráðum 15 ár. Hún hóf störf hjá fréttastofu Stöðvar 2 árið 2013.

„Í starfi fjölmiðlamannsins eru engir tveir dagar eins. Á fréttastofunni erum við í hringið samfélagsatburða alla daga; kynnumst fólki á öllum sviðum mannlífsins og ef ég leyfi mér að taka dramtískt til orða, fáum tækifæri til að upplifa söguna í rauntíma. Starf sjónvarpsfréttafólks snýst ekki bara um að segja vandaðar fréttir, heldur sýna þær, sem kallar á frjóan huga og getu til að hugsa út fyrir boxið.“ Hún segir ástandið á fjölmiðlamarkaði vissulega umhugsunarvert. „Fjölmiðlar hafa mikla aðlögunarhæfni og starfsemi breytist gríðarlega hratt samhliða tækniframförum og öðrum samfélagsbreytingum. Þetta finnum við vel á fréttastofunni og vöxtur nets og samfélagsmiðla hefur breytt starfi fréttamannsins mjög mikið á undraskömmum tíma. Samkeppni á auglýsingamarkaði, mannfæð og gríðarlegt framboð affreyngar eru dæmi um áskoranir en til dæmis í efnisveitum og möguleikum internetsins felast mikil tækifæri til sóknar. Sterkir

fjölmiðlar og öflugar fréttastofur eru mikilvægar lýðræðinu og samfélaginu öllu. Ég held að flestir átti sig á þessu og hef trú á að fjölmiðlarnir finni leiðir til að dafna áfram, þrátt fyrir krefjandi aðstæður.“

Staða kvenna í fjölmiðlum er henni einnig hugleikin. „Konur voru 43% viðmælenda okkar í innlendum fréttum árið 2018 en við viljum gera betur og markmiðið hlýtur alltaf að vera sem jöfnust birtingarmynd kynjanna í fjölmiðlum. Það er á okkar ábyrgð og allra sem við leitum til með óskir um viðtöl, að halda áfram að laga kynjahlutföllin. Á fréttastofu Stöðvar 2 höfum við unnið markvisst að því að jafna hlutfall kynjanna í hópi fréttafólks sem er nú jafnt bæði meðal fréttamanna og fréttapula. Sveigjanleiki varðandi starfshlutfall og skipulag vakta hefur líka verið aukinn, sem er mjög mikilvægt, enda hefur brottfall kvenna, ekki síst á barneignaraldri, verið mjög mikið og of fáar konur með reynslu eftir í stéttinni. Fjölmiðlar hafa löngum verið karlavelði en við þökumst í rétta átt og konur gegna til dæmis fleiri ábyrgðarstöðum innan miðlanna en áður. Það gildir um alla að við eigum að vera ófeimin að elta draumana og hafa trú á sjálfum okkur.“

## Kveikt á símanum í fjögur ár

Birna Sif Magnúsdóttir, framleiðslustjóri fréttastofu Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar, kynntist starfi á fjölmiðlum þegar hún vann hjá framleiðslufyrirtæki sem var í samstarfi við Stöð 2 og var í kjölfarið boðið starf sem framleiðanda á fréttastofunni haustið 2016. „Að vinna við fjölmiðil er einstaklega fjölbreytt starf og atburðarásin hröð. Það er enginn dagur eins og sá fyrri og þarf að hugsa fyrir því

að það gæti komið upp risamál nokkrum mínútum fyrir fréttir og þarf maður þá að vera tilbúinn til að bregðast hratt og skjótt við.“

Hún segir rekstrarumhverfi fjölmiðla erfitt og skemmtilegt á sama tíma. „Það er til dæmis einstaklega mikilvægt að framleiða íslenskt sjónvarpsefni til að viðhalda tungumálinu fyrir komandi kynslóðir þar sem aðgengi að erlendu sjónvarpsefni er mikið í dag. En slík framleiðsla er frekar dýr.“

Birna viðurkennir að það geti verið flókið að sameina fjölskyldu og vinnu. „Ég þarf alltaf að vera viðbúin að taka símann og stökkva til. Ég hef til dæmis ekki slökkt á símanum mínum frá því ég byrjaði að vinna á fréttastofunni en það fylgir starfinu. Ég er svo heppin að hafa í lifi mínu mjög þolinmóðan og skilningsríkan unnusta og fjölskyldu sem í dag skilur af hverju ég þarf alltaf að vera með símann. Svo var ég að koma úr fæðingarorlofi svo það flækir málin aðeins. En ég reyni að nýta helgarnar vel með mínum nánustu, til dæmis í góðar heimsóknir til fjölskyldunnar. Það kemur manni niður á jörðina. Gott matarboð með vinum er líka ómetanlegt.“

## Mikil gróska í innlendra framleiðslu

Eva Georgs Ásudóttir, framleiðslustjóri Stöðvar 2, hóf störf á fréttastofunni sumarið 2005 en færði sig svo um set yfir í innlenda þáttagerð þar sem hún stýrir framleiðslu innlends efnis.

Hún segir allt við starfið áhugavert og skemmtilegt. „Vinnan er skapandi, vinnufélagarnir einstakir og engir tveir dagar eins. Það er gríðarlega mikil gróska í innlendra framleiðslu og gæðin eru alltaf að verða meiri. Íslenska efnid er vinsælasta sjónvarpsefnið

„Það skiptir miklu máli fyrir örbjóð eins og Íslendinga að framleiða sitt eigið efni.“

á Stöð 2 og meðbyrinn er mikill.“ Hún viðurkennir þó að erlend samkeppni geti verið krefjandi. „Það er áskorun að keppa við erlenda rísa sem falla ekki undir sama regluverk og íslenskir miðlar en samkeppnin hefur sýnt fram á mikilvægi innlendra framleiðslu. Það skiptir miklu máli fyrir örbjóð eins og Íslendinga að framleiða sitt eigið efni, meðal annars til að viðhalda íslensku tungu.“

Í ábyrgðarmiklu starfi getur vinnan náð undirtökunum í lífinu og Eva viðurkennir að stundum sé erfitt að skilja vinnuna eftir í vinnunni. „Það getur verið mikil áskorun að láta vinnuna ekki yfir-taka einkalífnið en ég legg mikið upp úr því að eiga gæðastundir með fjölskyldunni, stunda útivist og er að auki í nýliðastarfinu í Flugbjörgunarsveitinni í Reykjavík.“

## Mikil áhersla á gæði

Jóhanna Margrét Gísladóttir, dagskrárstjóri Stöðvar 2, byrjaði á fréttastofu Stöðvar 2 í janúar 2011 en færðist smám saman meira yfir í rekstrarverkefni bæði á fréttastofu og svo nýstofnaðri framleiðsludeild. Hún hefur starfað sem dagskrárstjóri Stöðvar 2 síðan 2014.

„Markaðurinn hefur breyst gríðarlega á þessum sex árum, bæði

hvað varðar neyslu fólks á sjónvarpsefni og með tilkomu erlendra efnisveita. Það hefur verið mikil áskorun síðustu ár að nálgast áhorfandann með fleiri leiðum en línulegri dagskrá, við höfum styrkt ólínulegan heim Stöðvar 2 með tilkomu Stöð 2 Maraþon og svo stóraukið innlenda framleiðslu þar sem við vitum að Íslendingar vilja horfa á íslenskt efni umfram bandarískar glæpa-seriur. Þessi skref hafa hjálpað okkur í samkeppni við innlenda og erlenda aðila en auk þess höfum við lagt mikla áherslu á gæði í vali á efni bæði til framleiðslu og hvað við tökum til sýninga af erlendum þáttaröðum.“

Hún segir íslenskt sjónvarpsefni gríðarlega mikilvægt, sérstaklega fyrir yngstu kynslóðina. „Sem foreldri finnst mér mjög mikilvægt að bjóða upp á gott úrval af talsettu og íslensku barnaeefni. Við höfum lagt mikla áherslu á fræðandi, skemmtilegt íslenskt barnaeefni í gegnum efnisveituna Hopster sem er með íslensku viðmóti, teiknimyndum, hljóðbókum og leikjum. Með Hopster appinu bjóðum við upp á valmöguleika annan en YouTube þar sem foreldrar þurfa ekki að hafa áhyggjur af auglýsingum eða skrítnum skilaboðum sem geta leynst í útlenskum óritstýrðum miðli. Börnin okkar hafa verið að koma illa út úr alþjóðlegum prófum svo sem PISA-könnunum og getur Hopster aðstoðað við málþroska og lagt grunn að bættri íslenskukunnáttu.“

Jóhanna leggur áherslu á að rækta sjálfa sig utan vinnunnar. „Ég hef stundað Crossfit í mörg ár og liður best þegar ég næ að taka æfingu árla morguns. Þá mæti ég oftast til vinnu jákvæðari og tilbúnari til að tækla verkefni dagsins.“





Vilt þú vera partur af hreyfiafli kvenna í íslensku atvinnulífi?

Skráning á [WWW.FKA.IS](http://WWW.FKA.IS)

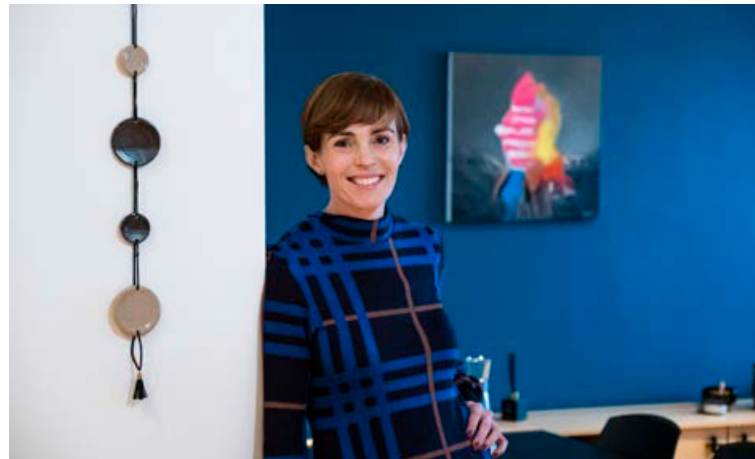
# Að nýta sveigjanleika sem drifkraft

Aðalheiður Sigursveinsdóttir ráðgjafi sérhæfir sig í greiningu nýrra tækifæra með stjórnendum með það markmið að finna nýjar leiðir í rekstri og innleiðingu þeirra.

Þegar þrengir að í rekstri eða bregðast þarf við áskorunum getur aukin áhersla sveigjanleika skipt sköpum. Reynslan hefur sýnt mér að stjórnendum sem markvisst beita þeirri nálgun, hvort sem er í stefnu-mótun og innleiðingu breytingar ná að opna fjölmörg ný tæki, sum hver óvænt.“ segir Aðalheiður. „Sveigjanleiki felst meðal annars í því að vera tilbúinn til að sjá nýjar hliðar við greiningu rekstrar, finna nýjar leiðir og vera opinn fyrir því að hugsanlega séu einhverjar þarfar hjá viðskiptavinum sem fyrirtækið hefur ekki komið auga á eða áttað sig á að séu mikilvægar.“

Aðalheiður segir það gefast vel þegar stjórnendur einsetja sér að auka sveigjanleika. „Sveigjanleiki heldur manni á tánum. Sem dæmi, þá eru breytingar á þjónustuveitingu, með aukinni sjálfvirkni og auknu aðgengi upplýsinga, krefjandi fyrir innviði fyrirtækja.“

Margvíslegar áskoranir koma upp sérstaklega í stýringu mannaúts. En þar sem sveigjanleika er markvisst beitt í stjórnun verða



Aðalheiður segir sveigjanleika mikilvægan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vandamálin hvorki eins stór né afdrifarík, það losnar hnútana fyrir.“

## Sveigjanleiki mikilvægur gegn streituvöldum

„Þegar of mikið álag, skortur á samvinnu og streitueinkenni meðal starfsmanna skjóta upp kollinum innan vinnustaða, er virk stjórnun með sveigjanleika einnig öflug nálgun. Því tæki-

færin til að koma til móts við ólíkar þarfar starfsmanna eru fjölmörg. Oft eru undirliggjandi ástæður fyrir auknu álagi vegna óvæntra eða krefjandi aðstæðna utan vinnustaða. Að geta nýtt sveigjanleika til að sjá möguleika í slíkum aðstæðum reynist stjórnendum dýrmætt,“ segir Aðalheiður Sigursveinsdóttir, ráðgjafi og markþjálfari, sem jafnframt er eigandi fyrirtækisins Breyting.

**STOKKUR**

við smíðum  
**þægindi**  
fyrir notendur

Þórunnartún 2, 105 Reykjavík      [stokkur@stokkur.is](mailto:stokkur@stokkur.is)

**Heilsuferð til Mallorca 25.-29.apríl með Grænum Ferðum**  
jóga – göngur – heilsumarkþjálfun - nudd

**Innifalið:** Námskeið í 2 daga í sveitasælu á yndislegu sveitasetri Gisting og fullt fæði í 4 nætur. Rútuferðir til og frá Palma.  
Verð: 110.000 kr.

- Í boði er skoðunarferð í sveitaþorp með matar- og vínsmökkun
- Þátttakendur velja um að fljúga á eigin vegum eða með fararstjóra í gegnum London gegn aukagreiðslu degi þann 24.04.

**Flug og gisting í 1 nótt í Palma verð: 90.000 kr.**  
Fararstjóri: Sigrún Eiríksdóttir

Allar nánari upplýsingar á heimasíðu Græna ferða: [www.graenarferdir.is](http://www.graenarferdir.is)  
Netfang: [info@graenarferdir.is](mailto:info@graenarferdir.is) S: 8641336

## Vertu framúrskarandi stjórnandi ! Heyrðu í okkur...

Hugarheimur ehf. sérhæfir sig í þverfaglegri ráðgjöf og handleiðslu fyrir stjórnendur og starfsmenn fyrirtækja. Ráðgjafar Hugarheims eru sérfræðingar á sviði sálfræði, mannauðs-stjórnunar og vinnulöggjafar sem er sérlega mikilvægt við úrlausn flókinnna mála og álitaefna.

Stjórnendaráðgjöf og handleiðsla skiptir miklu máli til að vinna með álag og sívaxandi kröfur í fyrirtækjum nútímans. Áhersla á vellíðan starfsmanna kemur m.a. fram í nýgerðum lífskjarasamningum sem endurspeglar áherslu á styttri vinnutíma og eflingu mannauðs í fyrirtækjum.

Teymi Hugarheims veitir stjórnendum og starfsmönnum aðstoð við að hefja sig yfir daglega streitu og viðfangsefni og horfa á starfið út frá öðru og víðara sjónarhorni.

Markmiðið er draga fram styrkleika hvers og eins til að ná fram því besta hjá hverjum og einum.

Hvort sem það eru erfið samskipti, einelti, kynferðisleg áreitni eða önnur álagstengd mál þá fellur það allt undir sálfræðilega vinnuvernd sem sérhæfum okkur í.



HUGARHEIMUR.IS



**Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir**  
MSc. Félags- og Vinnusálfræði  
Framkvæmdastjóri og ráðgjafi  
[ragnheidur@hugarheimur.is](mailto:ragnheidur@hugarheimur.is)

**Elín Kristín Guðmundsdóttir**  
Mannauðsráðgjafi  
M.S. Mannauðsstjórnun  
[elin@hugarheimur.is](mailto:elin@hugarheimur.is)

**Elín Blöndal**  
Sérfræðingur og markþjálfari  
Msc. Lögfræði  
[elinbl@hugarheimur.is](mailto:elinbl@hugarheimur.is)





Þær Auður Danielsdóttir, Karlotta Halldórsdóttir, Sigríður Vala Halldórsdóttir og Hildur Árnadóttir segja Sjóvá í fremstu röð í jafnréttismálum.

# Áhersla á jafnrétti skilar árangri

Sjóvá leggur áherslu á jafnrétti innan fyrirtækisins og hefur sett sér skýr markmið hvað það varðar. Hlutfall kynja í stjórnunum er mjög jafnt og starfsánægjan er með því mesta sem mælist.

**H**ildur Árnadóttir, stjórnarformaður hjá Sjóvá, segir að áhersla fyrirtækisins sé ekki bara að jafna kynjahlutföll í yfirstjórn heldur í öllum lögum starfseminnar. „Áhersla á jafnréttismálin birtist þannig fyrst í stjórninni og skilar sér síðan í allt fyrirtækið, það eru allir að róa í sömu átt. Þetta hefur haft mjög jákvæð áhrif á fyrirtækjamennunguna og einnig ánægju viðskiptavina,“ segir Hildur.

Sjóvá skorar hæst allra fyrirtækja á GEMMAQ-kvarðanum en þar fær fyrirtækið 10 í einkunn. „GEMMAQ er nýr kynjakvarði sem sýnilegur er á Keldunni en mælikvarðinn veitir fjárfestum og almenningi upplýsingar um stöðu kynjajafnréttis í leiðtogastöðum skráðra félaga. Við erum því mjög stolt af því að hafa náð hæstu einkunn þar, fyrst skráðra félaga á Íslandi,“ segir Hildur.

Hjá Sjóvá er jafnt hlutfall karla og kvenna í framkvæmdastjórn og hlutfall kvenna í stjórn er 60%. „Auðvitað getur þessi tala verið fljót að breytast en við erum með fimm manna stjórn og í henni eru alltaf ýmist tvær eða þrjár konur. Það er í takt við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun, þar sem jafnrétti kynjanna er tilgreint sem sérstakt markmið. Þetta eru markmið sem bæði lönd og fyrirtæki og stofnanir eru almennt að tileinka sér og vinna eftir,“ segir Hildur.

Sjóvá hefur einsett sér að vera í fararbroddi í jafnréttismálum og er fyrirtækið þátttakandi og styrktaraðili að jafnvægisvöginni sem er hreyfiaflsverkefni unnið í samstarfi við FKA, forsætisráðuneytið og nokkur fyrirtæki. „Tilgangur verkefnisins er að

auka jafnvægi kynja í efsta lagi stjórnunar fyrirtækja í íslensku viðskiptalífi og að virkja íslenskt viðskiptalíf til þess að verða fyrirmynd annarra þjóða á þessu sviði,“ segir Hildur.

„Ef við ætlum að ná einhverjum framförum almennt og ná að leysa þær áskoranir sem við stöndum frammi fyrir, bæði sem fyrirtæki og þjóð, þá verðum við að virkja allan mannaúðinn.“

Hildur segir að fjölbreyttur mannaúður hafi jákvæð áhrif á afkomu fyrirtækja, stuðli að betri ákvarðanatöku hvort sem það er í stjórn, framkvæmdastjórn eða annars staðar í starfseminni og skili aukinni verðmætasköpun.

„Ég myndi segja að jafnrétti í stjórn dragi fram fjölbreyttara viðhorf og hjálpi til við að ná fram ígrundaðri ákvarðanatöku. Horft er á fleiri sjónarmið og jafnframt tel ég að við séum að skapa fyrirmyndir fyrir kynslóðirnar sem koma á eftir okkur,“ segir Hildur.

## Tókum ákvörðun um að komast á þennan stað

„Við erum á frábærum og eftirsóknarverðum stað í jafnréttismálunum og það er alls ekki tilviljun. Við tókum ákvörðun um að við vildum ná ákveðnum markmiðum og réðumst í markvissar aðgerðir til að ná þeim,“ segir Auður Danielsdóttir, framkvæmdastjóri sölu- og ráðgjafarsviðs.

„Við fylgðum ákveðnu plani sem leiddi okkur í þessa átt, erum með skilgreinda mælikvarða sem við fylgjum vel eftir og rýnum reglulega. Árangurinn sem við sjáum af þessu er margþættur. Starfsánægja hjá okkur er mikil og við erum efst í ánægju viðskiptavina

á tryggingamarkaði. Við fengum jafnlaunamerki velferðarráðuneytisins 2017 og erum eitt fimm stærri Fyrirmyndarfyrirtækja VR.“

Auður segir að það sé ekki nóg að segjast bara ætla að ná þessum markmiðum í ræðum á tyllidögum. „Þetta er vinna og ákvarðanir rétt eins og annað, og þannig næst raunverulegur árangur.“

„Ef ég tek dæmi, þá förum við yfir þær einingar þar sem við þurfum að ráða inn fólk og skoðum hvernig samsetningin er þar. Við skoðum hvað við þurfum til að efla þessa einingu enn frekar og skoðum hvort kynjahlutföllin séu rétt,“ segir Auður.

„Það teljum við hafa skilað okkur miklum árangri. Eins og Hildur kom inn á þá er fjölbreytni hjá okkur og fjölbreytnin skapar betri ákvarðanir. Við erum með breiðari sýn á þau málefni sem koma inn til okkar. Viðskiptavinahópur okkar er mjög fjölbreyttur. Með því að endurspeglu það í okkar starfsfólki þá náum við betri árangri.“

Auður segir að fyrirtækið hafi góða sögu að segja og vilji miðla henni áfram til að vera hvatning fyrir önnur fyrirtæki. „Með því að vera hluti af hreyfiaflsverkefni FKA og forsætisráðuneytisins í jafnvægisvogarverkefninu erum við að leggja okkar lóð á þær vogarskálur og viljum miðla okkar reynslu til annarra,“ segir hún.

## Aukið jafnrétti er allra hagr

Sigríður Vala Halldórsdóttir, forstöðumaður hagdeildar, tekur undir að það skipti máli að hafa fjölbreyttan hóp af starfsfólki. Hún segir að ekki sé búið að gera síðasta ár upp, en að undanfarin

„Við erum á eftir-sóknarverðum stað í jafnréttismálunum og það er ekki tilviljun. Við tókum ákvörðun um að við vildum ná ákveðnum markmiðum og réðumst í aðgerðir til að ná þeim.“

Auður Danielsdóttir

ár hafi váttryggingareksturinn gengið mjög vel. „Þetta er árangur sem hefur náðst með samstilltu átaki fólks sem vinnur hér, vel samsettum hóp að mínu mati. Auðvitað er váttryggingareksturinn háður ýmsum utanaðkomandi aðstæðum, en við viljum meina, eins og Hildur og Auður komu inn á, að þegar fjölbreyttur hópur fólks kemur að málunum þá náum við betri árangri heldur en ella.“

„Starfsánægja er mjög mikil sem ég tel að sé styrkleikamerki fyrir fyrirtæki, sérstaklega þegar þau eru að sækjast eftir fólki í vinnu. Þú vilt fyrst og fremst vinna þar sem er starfsfólkið er ánægt en líka þar sem er hugað að jafnrétti fólks, enda tengist þetta auðvitað. Maður finnur fyrir þessum áherslum vinnandi hér og það skiptir mjög miklu máli fyrir okkur starfsfólkið að finna að það eru jöfn tækifæri, hvort sem það er konur eða karlar.“

Sigríður segir að starfsánægjan smiti út frá sér. Ánægt starfsfólk þýðir ánægðir viðskiptavinir.

„Við höfum verið svo farsæl að vera efst í Ánægjuvöginni tvö ár í röð. Við viljum meina að þetta sé ekki tilviljun, þetta er árangur af þeirri vinnu sem við höfum verið í meðal annars í jafnréttismálum.“

## Ánægt starfsfólk og ánægðir viðskiptavinir

Karlotta Halldórsdóttir verkefnastjóri forvarna segir að það sé óhætt að segja að það sé frábært að vinna hjá Sjóvá. „Við höfum lagt mikla áherslu á að það sé gaman í vinnunni og fólki líði vel. Við erum sem fyrr segir sannfærð um það að það sé fylgni á milli þess að vera með ánægt starfsfólk og ánægð viðskiptavinir og við erum gott dæmi um það.“

Karlotta segir að þegar fyrirtækið setji sér svona skýr markmið eins og það hefur gert síðustu ár þá fylgi starfsfólkið með. „Við höfum líka verið með mikið af átaksmánuðum á síðasta ári. Við höfum verið með stefnumiðuð þemu sem setja viðskiptavinir í fyrsta sæti og allir taka þátt. Ég held það skipti miklu máli og bæti starfsandann ef allir geta lagt sitt af mörkum. Að öllum finnst sitt framlag skipta máli til að ná settu markmiði,“ segir Karlotta.

„Það smitar líka út fyrir fyrirtækið,“ bætir Auður við. „Okkur tekst að láða mjög gott og hæft fólk til okkar. Það er samkeppnisforskot líka.“

Karlotta tekur undir þetta. „Þegar við erum með kynningar og fyrirlestra og segjum okkar sögu fáum við oft þó nokkrar starfsútsóknir í kjölfarið. Við finnum að fólki finnst eftirsóknarvert að starfa hjá Sjóvá, á stað sem leggur mikið upp úr að jafnrétti milli kynja sé metið.“





Steinunn Hlíf Sigurðardóttir er framkvæmdastjóri ráðgjafar og þjónustu hjá Verði en fyrirtækið hlaut Jafnvægisvog FKA á síðasta ári og var nýverið valið fyrirtæki ársins í könnun VR.

# Vörður er stefnulegt og framsækið fyrirtæki

Steinunn Hlíf Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri ráðgjafar og þjónustu hjá Verði tryggingum, hefur starfað hjá félaginu í 11 ár. Aður veitti hún forstöðu árangurs- og verkefnastýringu hjá Landsbankanum. Steinunn er þátttakandi í FKA og áhugasöm um jafnan hlut kynjanna í stjórnunar- og áhrifastöðum.

Hún segir að kynjajafnrétti hafi lengi ríkt hjá Verði og að starfsfólk sé metið að eigin verðleikum en ekki eftir kyni, kynþætti eða öðrum álíka þáttum. Kynjajafnrétti sé þannig greipt í menningu félagsins. Árið 2014 varð Vörður fyrsta fjármálafyrirtækið á Íslandi til að fá jafnlaunavottun. Félagið setti sér um leið skýra stefnu, markmið og aðgerðar-áætlun til að tryggja jöfn tækifæri og kjör starfsfólks af báðum kynjum. Stjórn og framkvæmdastjórn Varðar er til dæmis að meirihluta skipuð konum og hlutfall millistjórnenda er nærri því að vera jafnt. Fyrir það hlaut Vörður jafnvægisvog FKA á síðasta ári.

Þá var Vörður nýlega valið fyrirtæki ársins í könnun VR og fékk hæstu einkunn fyrir jafnrétti meðal stórra fyrirtækja. „Ég er mjög stolt af stöðu kvenna hjá Verði enda er það ekki algengt að konur séu í meirihluta við stjórn og framkvæmdastjórn jafnstórra félaga. Það sýnir svo ekki að hlaut Vörður jafnvægisvog FKA á síðasta ári.“ Þá sýnir líka að við erum tilbúin að bregðast við kröfum nýrra tíma hvort heldur sem er í innri starfsemi

okkar eða þjónustu við viðskiptavini, og hjá þannig fyrirtæki er virkilega skemmtilegt að vinna,“ segir Steinunn Hlíf og bætir við að reynslan hafi kennt henni að fjölbreytt samsetning mannaúds auki viðsýni, kalli fram ólík sjónarhorn og fjölbreytta nálgun verkefna, svo ekki sé talað um almenna gleði og ánægju.

## Viðskiptavinir eiga val um samskiptaleiðir

Hjá Verði er vönduð stefna forsenda góðra verka og ákvarðana. Stefnan varðar veginn að framtíðarsýn félagsins sem er að vera besti kostur viðskiptavina þegar kemur að vörum og þjónustu á tryggingamarkaði. Í stefnunni er horft til ákveðinna lykilorða en kjarni hennar er að viðskiptavinurinn er ávallt í öndvegi og hagsmunir hans hafðir að leiðarljósi. Lögð er höfuðáhersla á framúrskarandi góða þjónustu, auk þjónustuframboð og fjölgun samskipta- og sjálfsafgreiðsluleiða, allt með það að markmiði að gera þjónustuna þægilegri fyrir viðskiptavini.

Steinunn Hlíf segir að markmiðið til lengri tíma sé að viðskiptavinum standi til boða mismunandi leiðir til samskipta við félagið, hvenær sem er sólarhringsins, allan ársins hring, í gegnum þá miðla sem þeir

kjósa og á máli sem þeir skilja. Það þýði að ekki sé eingöngu nóg að hafa opið milli 9-16 heldur verði viðskiptavinirnir að eiga val. „Sumir vilja koma til okkar, aðrir vilja hringja, senda tölvu-póst, eiga netspjall eða ganga frá sínum málum í gegnum vefsíðuna okkar. Allar þessar samskiptaleiðir skipta viðskiptavini okkar máli og hafa þær verið skilgreindar út frá þörfum þeirra,“ segir Steinunn Hlíf. Hún nefnir jafnframt að Vörður sé í eigu Arion banka sem sé leiðandi í þróun stafrænna lausna á sínu sviði. Vörður ætli sér að auka og styrkja samstarfið við Arion banka og fylgja honum í að bjóða viðskiptavinum framsækna og stafræna lausnir. Samstarfið verði þróað með það að leiðarljósi að viðskiptavinir samstæðunnar njóti þeirrar sérstöðu sem felst í sambandi félaganna.

## Tryggingar á örfáum mínútum

Vörður á og rekur stærsta líftryggingafélag landsins og því er mikill metnaður í að leiða þróun á þeim markaði. Markvisst hefur verið unnið að þróun stafrænna lausna og þjónustu til samræmis við óskir viðskiptavina. Steinunn Hlíf segir að á síðasta ári hafi Vörður boðið nýja stafræna lausn, fyrst

„Ég er mjög stolt af stöðu kvenna hjá Verði enda er það ekki algengt að konur séu í meirihluta við stjórn og framkvæmdastjórn jafnstórra félaga.“

allra tryggingafélaga á Íslandi. Í henni geti viðskiptavinir líf- og sjúkdómtryggt sig á nokkrum mínútum. „Þjónustan hefur fengið frábærar viðtökur. Hún er alsjálfrök og gefur möguleika á því að sækja um, ganga frá og virkja tryggingar á nokkrum mínútum í gegnum tölvu eða snjalltæki. Markmiðið okkar er að fólk geti tryggt sig hvar og hvenær sem er með sem minnstri fyrirhöfn. Þess vegna ákváðum við að nýta tæknina til að einfalda aðgengi að þessum mikilvægu tryggingum. Líf- og sjúkdómtryggingar eru mikilvægt öryggisnet ef til veikinda kemur eða sem öryggissjóður fyrir þá sem eftir standa ef til fráfalls kemur. Hingað til hefur verið nokkur fyrirhöfn að ganga frá slíkum trygg-


ingum en nú höfum við einfaldað það ferli öllum til hagsbóta,“ segir Steinunn Hlíf.

## Sköpum sameiginlegt virði fyrir samfélagið

Í stefnu Varðar er skýrt kveðið á um samfélagslega ábyrgð. „Vörður starfar til hagsbóta fyrir viðskiptavini sína, starfsfólk, eigendur og samfélagið í heild og skapar þannig sameiginlegt virði,“ segir Steinunn Hlíf. Þannig einsetur Vörður sér í allri starfsemi sinni að hafa jákvæð áhrif á samfélagslega þróun og umhverfið sem það starfar í. Rækt við mannauðinn, ábyrg tryggingastarfsemi, ábyrgir stjórnunar-hættir, framlög og styrkir til góðgerðar- og félagsamtaka, rekstur og þjónusta byggð á siðrænum gildum, fræðsla, gegnsæi og virk upplýsingagjöf er meðal kjarnaþátta í samfélagsstefnu Varðar.

Félagið ber jafnframt virðingu fyrir náttúrunni og vinnur markvisst að því að auka umhverfisvæna þætti í allri starfsemi sinni og draga úr neikvæðum áhrifum á umhverfið. Steinunn Hlíf segir að árið 2010 hafi Vörður sett umhverfismál inn í stefnu sína og hafi síðan þá þróað málaflokkinn yfir í heildstæða stefnu um samfélagslega ábyrgð. „Við erum til dæmis aðilar að Festu og eitt af 104 fyrirtækjum sem undirrituðu loftslagsyfirlýsingu Festu og Reykjavíkurborgar árið 2016 þar sem fyrirtækin skuldbinda sig til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda, minnka myndun úrgangs og mæla árangurinn. Frá árinu 2017 höfum við gefið árlega út viðamikla sjálfbærnisráðgjafar sem góða mynd er að fá á aðgerðir okkar í samfélagsmálum. Í henni kemur m.a. fram að Vörður vinnur með heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Á síðasta ári skiptum við til dæmis út bílum félagsins og fengum nýja rafmagnsbíla til að minnka losun og þá kolefnisjöfnuðum við reksturinn í samvinnu við Kolvið.“ Steinunn segir jafnframt að samfélagsleg ábyrgð og umhverfisvæn hegðun sé til hagsbóta fyrir alla aðila, bæði fyrirtækin sjálf, viðskiptavini og starfsfólk.





Á árinu sem leið hlaut Marel á Íslandi jafnlaunavottun og konur voru 49% nýrra ráðninga.

Marel umbyltir matvælaframleiðslu á heimsvísu með sjálfbærni og skilvirkni að leiðarljósi. Það verkefni verður aðeins leyst með samheldnu og fjölbreyttu teymi.

[marel.is](https://marel.is)

The Marel logo consists of a stylized red and white 'M' symbol followed by the word 'marel' in a white, lowercase, sans-serif font.





Sigríður Gröndal, framkvæmdastjóri vörustjórnunar- og markaðs- sviðs, Íris Sigtryggsdóttir verslunarstjóri, Júlía Pálmadóttir Sighvats, forstöðumaður viðskipta- þróunarsviðs, og Berglind Ósk Ólafsdóttir, verkefnastjóri umhverfismála. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTONB RINK

# Konur í karllægu umhverfi

BYKO er fjölmennur og fjölbreyttur vinnustaður sem hentar konum og körlum. Konum hefur fjölgað verulega síðustu ár og þær setja nú mark sitt á stefnu og rekstur BYKO á ýmsa vegu.

**B**YKO er leiðandi fyrirtæki á íslenskum byggingavörumarkaði fyrir bæði fagmenn og einstaklinga í framkvæmdahug. BYKO er þátttakandi í jafnvægis- vög FKA og 40 prósent af verslunar- stjórum á smásölusviði eru konur, sem er góður árangur í karllægum heimi byggingavörumarkaðarins. Fjórðungur af framkvæmdastjórn- inni eru konur, þær eru 60 prósent af stjórninni og fjórðungur af stjórnendum á smásölu-, fagsölu-, markaðs- og viðskiptaþróunar- sviði.

## Umhverfisvænar vörur

„BYKO er góður vinnustaður, sem sést m.a. á því að starfsaldur er langur og starfsánægja er mikil. Það skilar sér í betri þjónustu til viðskiptavina, sem við leggjum mikla áherslu á,“ segir Sigríður Gröndal, framkvæmdastjóri vörustjórnunar- og markaðssviðs. „BYKO vill gera jafnréttismálum hátt undir höfði og erum við komin vel á veg í jafnlaunavottun. Konum í ábyrgðarstörfum hefur fjölgað mikið hjá fyrirtækinu á síðustu árum og stefnan er að auka þátttöku kvenna á sem flestum sviðum.“

Við gerum okkur grein fyrir ábyrgðinni sem hvílir á okkur varðandi loftslagsmál og höfum mótað metnaðarfulla og skýra stefnu í umhverfismálum sem mótast bæði daglega starfsemi og framtíðarsýn fyrirtækisins,“ segir Sigríður. „Við höfum t.d. lagt mikið upp úr því að vera í forystu varðandi umhverfisvænar vörur og bjóðum þær í öllum vöruflokkum. Við tókum þátt í að byggja fyrsta Svansvottaða húsið á Íslandi fyrir fjórum árum, en þá höfum við að leggja áherslu á að bjóða upp á umhverfisvænar vörur.“

Við höfum tekið þátt í öllum Verk & vit sýningum frá upphafi

“BYKO vill gera jafnréttismálum hátt undir höfði og erum við komin vel á veg í jafnlaunavottun. Konum í ábyrgðarstörfum hefur fjölgað mikið hjá fyrirtækinu á síðustu árum og stefnan er að auka þátttöku kvenna á sem flestum sviðum.“

## Sigríður Gröndal

og verðum að sjálfsögðu með í ár,“ segir Sigríður. „Þangað koma 25 þúsund manns, svo sýningin er mjög áhrifarík vettvangur til að hitta fólk og kynna fyrirtækið. Við höfum líka umhverfissjónarmið að leiðarljósi í hönnun á básnum okkar og endurnýttum hann sem málningardeild í verslun okkar eftir sýninguna.“

## Umhverfisvænt hugarfar

„Vistvænt BYKO er hugtak sem lýsir því hvernig við vinnum að umhverfismálum í starfsemi okkar og í samstarfi við aðra og minnkum þannig stöðugt vist- spor fyrirtækisins,“ segir Berglind Ósk Ólafsdóttir, verkefnastjóri umhverfismála. „BYKO tekur skýra afstöðu í umhverfismálum og setur sér markmið um að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda, minnka úrgang, mæla árangurinn og upplýsa um stöðu mála.“

Við leggjum áherslu á að umhverfisvottanir komi frá óháð- um aðilum og að umhverfismerkið sé viðurkennt. Viðurkenndu umhverfismerkin sem við leggjum áherslu á eru Norræna umhverfis-

merkið Svanurinn, Evrópublómið og Blái engillinn,“ segir Berglind. „Þar að auki tilgreinum við þegar vörurnar okkar koma úr sjálfbærri skógrækt, en það þýðir að timbrið sé ræktað samkvæmt ákveðnum sjálfbærni viðmiðum.“

Við leggjum einnig áherslu á að minnka eigin kolefnisspor og BYKO hefur kolefnisbundið reksturinn undanfarin 30 ár með skógrækt í eigin landi að Drumboddsstöðum í Biskupstungum,“ útskýrir Berglind. „Eigendur og starfsmenn BYKO fóru árlega að gróðursetja við Drumboddsstaði frá árinu 1987-2007 og hafa gróður- sett um 130 þúsund tré. Í sumar verður þessi hefð endurvakin, bæði því hún vekur gleði og til að stuðla að kolefnishlutlausum rekstri.“

Þar að auki var plastburðar- pokum skipt yfir í bréfpoka, við reynum að lágmarka sóun og nú flokka allar starfsstöðvar okkar eftir umhverfis- og flokkunar- handbók sem við gáfum út,“ segir Berglind. „BYKO endurnýjaði líka hluta af tækja- og bílafloða sínum og skipti út jarðefnaeldsneyti fyrir rafmagn. Við notum nú þrjá rafmagnsbíla og 40 af 63 vinnu- tækjum eru rafknúin. Við settum upp fimm hleðslustöðvar fyrir viðskiptavinum við verslanir BYKO í Breidd, Selfossi og Ákureyri og sex hleðslustöðvar fyrir starfs- menn. Við ætlum svo að setja upp fleiri stöðvar á árinu þegar eftir- spurnin eykst.“

Við bjóðum starfsfólki okkar líka upp á samgöngusamninga til að hvetja það til að nota vist- vænan samgöngumáta og um 10 prósent starfsfólks nýta sér þá, en þeim fjölga sífellt. Við fengum einnig hjólaþvottun frá Hjólafærni árið 2019, þannig að við bjóðum starfsfólki okkar upp á læstar hjólageymslur og búningsaðstöðu og erum með hjólagrindur fyrir

viðskiptavinum,“ segir Berglind. „Við hvetjum okkar fólk líka til að taka þátt í viðburðum sem tengjast hreyfingu og heilbrigði, eins og t.d. Hjólað í vinnuna og Lifshlaupið og bjóðum upp á heilsufarsmælingar og árlega líkamsræktarstyrki.“

Í starfsfólki okkar búa gríðarlega mikil verðmæti í formi þekkingar sem hjálpar viðskiptavinum að velja réttar vörur fyrir vistvænar byggingar. Regluleg fræðsla er líka mikilvægur liður í að stuðla að jákvæðni og breyttum starfs- háttum í þágu umhverfismála,“ segir Berglind. „Við erum reglulega með umhverfisfræðslu fyrir starfs- fólk okkar og fagaðila og kynnum verktökum til dæmis vistvænar byggingar og vistvænt vöruúrval. Árið 2019 hélt BYKO líka svokallaðan Umhverfisdag í fyrsta sinn, þar sem boðið var upp á vörुकynn- ingar og áhugaverða örfyrirlestra. Hann verður haldinn aftur á vor- mánuðum.“

## Framtíðin er stafræn

Júlía Pálmadóttir Sighvats, forstöðumaður viðskiptaþróunar- sviðs, segir að sviðið hafi tvo megináhersluþætti, tæknileg innviði og verkefnastofu. „Hlut- verk tæknilegra innviða er að tryggja að rekstrarumhverfi sé við góða heilsu, sinna endurnýjun á búnaði og koma að vali á viðskipta- kerfum,“ segir Júlía. „Við erum líka stöðugt að endurskoða og hagræða rekstrarumhverfi til að vera undir- búin fyrir tækninýjungar sem ryðja sér til rúms í heildsölu- og smásöluverslunum.“

Hlutverk verkefnastofu er svo að sinna stefnumótandi verk- efnunum. „Fyrirtæki eins og BYKO, sem leggur mikla áherslu á góða þjónustu við viðskiptavinum, þarf að bjóða upp á aukna stafræna þjónustu,“ segir Júlía. „Til þess þurfa innviðir að stöðja við slíka

þróun og í byrjun janúar á þessu ári setti sviðið stórt verkefni í gang, en þá var grunnkerfi BYKO skipt út ásamt þremur tengdum kerfum, en framkvæmdin er hornsteinn þróunar á stafrænni þjónustu. Það er mín skoðun að umhverfis- mál og aukin þróun á stafrænni þjónustu eigi sér mikla samleið, en þar komum við inn á pappírslaus viðskipti og bættu upplýsingagjöf til viðskiptavina, til dæmis um umhverfisvottun á vörum.“

Tækniþróun í heildsölu- og smávöruverslun er í örri þróun og BYKO fylgist vel með,“ segir Júlía. „Við erum spennt fyrir þeim tæki- færum sem það gefur okkur til að verða öflugri í stafrænni þjónustu.“

## Gaman að sjá konum fjölga

Íris Sigtryggsdóttir er verslunar- og rekstrarstjóri BYKO í Breidd, sem er stærsta verslun BYKO, en fyrirtækið rekur verslanir á fimm stöðum.

„Þjónusta er okkar starf alla daga og hér í Breiddinni starfa um það bil 130 manns. Mannauðurinn er lykilinn í mínu starfi og mikilvæg- asti hlekkurinn í okkar þjónustu,“ segir Íris. „BYKO er í stöðugri þróun og það er verulega gaman að taka þátt í því. Tæknin er orðin stór liður í umhverfi okkar og við erum við stöðugt að bæta okkur þar, bæði varðandi það sem snýr að viðskiptavinum okkar og til að hagræða í daglegum störfum.“

Konum hefur fjölgað verulega síðustu árin og vinnustaðurinn er orðinn nokkuð blandaður,“ segir Íris. „BYKO er frábær vinnustaður, konur eiga svo sannarlega erindi hingað og það er ánægjulegt að sjá konum í stjórnunarstöðum fjölga. Hér eru verulega spennandi og fjölbreytt störf fyrir bæði konur og karla, byggingamarkaðurinn er í stöðugri þróun og verkefnið eru krefjandi og skemmtileg.“





ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR 

MEÐ  
ÍSLENSKRI  
FARARSTJÓRN

# FRÁBÆRT ÚRVAL FERÐA!

INNIFALIÐ Í VERÐI ER ÍSLENSK FARARSTJÓRN, GISTING, FLUG MEÐ ICELANDAIR, FLUGVALLASKATTAR, FERÐATASKA & HANDFARANGUR

## GÖNGUFERÐ UM EYJU HINS EILÍFA VORS – MADEIRA



12. – 21. MAÍ

Madeira er eldfjallaeyja og er sannkölluð Paradís göngumannsins.

VERÐ FRÁ **219.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

## VERONA BORG LISTA & RÓMANTÍKUR



6. – 9. MARS

Beint flug í helgarferð til Verona. Vetur konungur er að hverfa á braut og vorsólin farin að sýna sig.

VERÐ FRÁ **99.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

## ÍTALÍA HEILLAR SUMARDVÖL VIÐ GARDA VATN



10. – 17. JÚNÍ

Náttúrufegurðin við Garda er engu lík og þar er yndislegt að dvelja.

VERÐ FRÁ **249.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

## DUBAI GOLFFERÐ



8. – 19. APRÍL

Frábær golfferð til Dubai um páskana þar sem spilað verður nóg af golfi.

VERÐ FRÁ **579.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

## MARRAKESH SEIÐANDI MENNINGARHEIMUR



17. – 23. APRÍL

Iðandi og kraftmikil borg sem er einstök í sinni röð, litríkur og seiðandi menningarheimur.

VERÐ FRÁ **137.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

## LISSABON IÐANDI MANNLÍF OG LITRÍK MENNING



30. APRÍL – 5. MAÍ

Lissabon hefur yfir sér ákveðinn þokka þar sem glæst fortíð Portúgala, kallast á við nútímann.

VERÐ FRÁ **158.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



VERÐ ERU BIRT MEÐ FRIÐVANA UM ÞRENTIVILLUR OG STAÐARENGL.





Helga Guðrún þjónustustjóri hefur stundað íþróttir frá barnæsku og segir keppnisskapið koma sér vel í starfi sínu við að tryggja sem bestu upplifun viðskiptavina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Pappírslaus og töff

Helga Guðrún Lárusdóttir, þjónustustjóri hjá CoreData Solutions, er mikil keppnismanneskja. Hún leiðir þjónustu félagsins og leggur mikið upp úr góðri upplifun þar sem viðskiptavinir eru ávallt í forgangi.

Ég gekk til liðs við CoreData Solutions á haustmánuðum 2018, en áður var ég í fjármálageiranum, eða allt frá 2005, lengst af hjá Seðlabankanum. Ég hafði verið að vinna við að straumlinulaga viðskiptaferla og innleiðingar á viðskiptalausnum hjá þessum félögum. Ég sá hvað það eru gríðarlega mikil tækifæri í stöðugum umbótum sem tengjast upplýsingastýringu og hvernig nýta má nútímataekni við þær lausnir. Það er svo skemmtilegt að mér bauðst að ganga til liðs við félagið á sama tíma og mig langaði til að takast á við nýjar áskoranir," segir Helga Guðrún Lárusdóttir þjónustustjóri.

CoreData Solutions er þekkingarfyrirtæki sem þróar og rekur hugbúnað til stýringar á upplýsingum og gögnum ásamt ráðgjöf. „Félög og stofnanir sem eru eða vilja vera pappírslaus og stýra aðgengi gagna og upplýsinga með einföldum hætti ættu tvímæla-laust að velja þessa lausn. Félagið er með þroskaðar lausnir sem eru í stöðugri þróun. Þessar vörur eru einmitt allar svo vel til þess fallnar að straumlinulaga viðskiptaferla en þannig frétti ég fyrst af félaginu. Ég er spennt fyrir því að hjálpa félögum að ná árangri með ráðgjöf, þjónustu og vörunum hjá okkur þegar þær henta okkar viðskiptavinum," segir hún.

**Við höfum fjölbreytt úrval af hugbúnaði sem hentar litlum og meðalstórum fyrirtækjum, opinberum félögum og stofnunum. Kerfið er hannað til þess að vera einfalt og þægilegt í notkun fyrir notendur.**

Helga Guðrún er mikil keppniskona og hefur stundað íþróttir frá barnæsku. Hún segir keppnisskapið koma sér vel í starfinu og er hvernig nærri hætt að taka þátt í keppnum. Hún keppir m.a. í blaki. „Ég er í töffliðum sem eru skipuð ofurkonum frá mismunandi sviðum atvinnulífsins. Það gefur mér mikið og ég næ að virkja þennan standa fyrir stöðugum rekstri er mitt hjartans mál. Ég er í miklum samskiptum við viðskiptavinir okkar og við hlustum á það sem

viðskiptavinir okkar vilja. Við erum með frábæran notendahóp sem samanstendur meðal annars af kjarnakonum úr mörgum af fremstu félögum landsins en þar er stefnan oft mörkuð með næstu viðbætur í lausnum okkar.“

## Starfsfólk CoreData með þekkingu úr atvinnulífinu

Viðskiptavinir CoreData Solutions sækja margvíslega þjónustu og ráðgjöf til fyrirtækisins, enda er starfsfólk þess með breiða þekkingu úr atvinnulífinu. „CoreData hugbúnaðinn er auðvelt að samþætta við annan hugbúnað hjá viðskiptavinum okkar. Slik samþætting leiðir til sparnaðar í tíma og peningum þar sem gögn flæða sjálfkrafa á milli kerfa, sem þýðir hagræðing í rekstri. Rannsóknir sýna að meira en 10% af tíma starfsmanna fer í leit og umstang við skjöl sem auðvelt er að minnka með CoreData lausnum. Hvert rafrænt undirritað skjal sparar bilferðir, umstang og tíma viðskiptavina. Að sama skapi spara rafræn skjöl og umsóknir tíma starfsmanna við vinnslu, stytta afgreiðslutíma og stuðla að umhverfisvænni rekstri," bendir Helga Guðrún á.

CoreData lausnin er í grunninn málaskrár- og skjalakerfi fyrir rafræna geymslu gagna og skjala. „Við höfum fjölbreytt úrval af

hugbúnaði sem hentar litlum og meðalstórum fyrirtækjum, opinberum félögum og stofnunum. Kerfið er hannað til þess að vera einfalt og þægilegt í notkun fyrir notendur. Oft geta félög byrjað að nota lausnina innan dagsins," segir Helga Guðrún.

Þjóðskjalakerfi er lausn sem gerir opinberum fyrirtækjum og stofnunum kleift að skila rafrænum gögnum til Þjóðskjalasafns samkvæmt lögum og reglum. „Hún uppfyllir kröfur Þjóð- og héraðsskjalasafna um rafræn skil og hentar öllum skilaskyldum aðilum. Félög sem velja rafræn skil á gögnum eiga að skila þeim á fimm ára fresti. Mikil vinna getur fylgt því að skila gögnum á rafrænu formi en CoreData lausnirnar gera ferlið mun einfaldara, auk þess sem reynsla okkar er töluverð á þessu sviði," segir Helga Guðrún.

## Réttar lausnir á réttum tíma

Helstu áskoranir sem félagið stendur frammi fyrir er að vera með réttar lausnir, á réttum tíma og fyrir rétta aðila, að sögn Helgu Guðrúnar.

„Í mörgum tilfellum eru skýjaþjónustur fyrir skjalageymslu innleiddar innan fyrirtækja eða stofnana, en það er í raun bara fyrsta skrefið á langri vegferð. Í slíkri vegferð þarf einnig að hafa

í huga hvernig starfsfólk og stjórnendur hafa yfirsýn yfir verkefni, geta stýrt upplýsingaflæði hjá sér, hvernig samþættingu við önnur kerfi er háttáð ásamt þekkingarstjórnun sem vantar oft í þær lausnir. Ég tel að CoreData eigi oft betur við slíka vegferð af því að CoreData styður betur við þekkingarstjórnun, upplýsingastýringu og yfirsýn. Það er einnig mikil áskorun að tryggja rétt hlutfall af nýsköpun í tæknilegu umhverfi á móti viðhaldi og þróun í rekstri – þegar þetta er rétt gert þá er þetta list," segir hún.

Helga Guðrún horfir björtum augum til framtíðar. „Fram undan eru krefjandi og skemmtileg verkefni með frábærum vinnufélögum og viðskiptavinum. Helst má þar nefna frekari vörubrúun í samningakerfi, gera erlendum aðilum kleift að auðkenna sig rafrænt og undirrita skjöl með rafrænum hætti. Í dag erum við með alþjóðleg félög á meðal viðskiptavina okkar sem við viljum styðja betur við. Einnig viljum við bjóða upp á fleiri staðlaðar samþættingar við algengar skýjaþjónustur. Þess má geta að það hefur verið mikill vöxtur í umsóknargátt CoreData sem gerir þínum viðskiptavinum kleift að senda inn umsóknir, undirrita umsóknir rafrænt. Allar umsóknir skila sér inn í málaskrár/skjalakerfið – tilbúna til úrvinnslu á skipulagðan hátt," segir Helga Guðrún að lokum.

Nánari upplýsingar á heimasíðunni [www.coredata.is](http://www.coredata.is) eða í síma 5503900.

**core  
data**





„Við höfum ávallt lagt mikla áherslu á góðan starfsanda innan fyrirtækisins og hlúð vel að starfsfólkinu,“ segir Þóra Sveinsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# dk hugbúnaður fyrirtæki ársins 2019

Íslenska bókhaldskerfið frá dk hugbúnaði er mjög sveigjanlegt og býður upp á sérlausnir fyrir ótal gerðir reksturs. Kerfið er áreiðanlegt og fjölbreytt, þúsundir fyrirtækja nýta það nú þegar.

dk hugbúnaður var valið fyrirtæki ársins 2019 meðal meðalstórra fyrirtækja hjá VR. dk hugbúnaður hefur fengið margar viðurkenningar síðustu ár fyrir ánægju og góðan aðbúnað starfsmanna. „Við erum mjög stolt og ánægð með þessa miklu viðurkenningu sem fyrirtæki ársins sannarlega er. Við höfum ávallt lagt mikla áherslu á góðan starfsanda innan fyrirtækisins og hlúð vel að starfsfólkinu. Það má ekki gleyma því að starfsfólkið er það mikilvægasta sem fyrirtæki eiga. Án þess kemst fyrirtækið ekki langt,“ segir Þóra Sveinsdóttir, verkefna- og vefstjóri hjá dk hugbúnaði.

Við valið var litið til nýu lykilþátta: stjórnunar, starfsanda, launakjara, vinnuáðstöðu, sveigjanleika, sjálfstæðis í starfi, ímyndar fyrirtækisins, ánægju & stolts og jafnréttis. dk hugbúnaður fékk yfir fjóra í einkunn í öllum nýu lykilþáttunum. Þá er dk hugbúnaður með þeim hæstu í sínum flokki fyrir lykilþættina sveigjanleiki vinnu og ánægja og stolt. „Þá má einnig geta þess að við höfum undanfarnin ár verið á lista yfir framúrskarandi fyrirtæki og fyrirmyndar fyrirtæki í rekstri.“

## Þrautreynt og öflugt lið

„dk hugbúnaður er nú leiðandi fyrirtæki á sviði viðskiptahugbúnaðar fyrir smærri og meðalstór fyrirtæki. Hjá dk hugbúnaði starfa 64 starfsmenn og af þeim

**Hjá dk hugbúnaði starfa 64 starfsmenn og af þeim eru 25 konur. Hér starfar þrautreynt og öflugt lið vel menntaðra einstaklinga.**

eru 25 konur. Hér starfar þrautreynt og öflugt lið vel menntaðra einstaklinga. Í dag eru fyrirtæki með dk viðskiptahugbúnaðinn orðin um 7.000 talsins. Þau eru úr flestum atvinnugreinum og fjölgar ört.

Hröð, nákvæm og örugg meðhöndlun upplýsinga er lykilþáttur í rekstri fyrirtækja og er ráðandi, jafnt við daglega stjórnun sem stefnumótandi ákvarðanir. Starfsmenn dk hugbúnaðar veita aðstoð við úttekt á þörfum fyrirtækja og gefa góð ráð við endurskipulagningu þeirra. Markmið starfsmanna okkar er að viðskiptavinir fyrirtækisins njóti bestu lausna og þjónustu hverju sinni,“ segir Þóra.

## Mikil og hörð samkeppni um hæfasta starfsfólkið

Hún segir að vissulega geti verið hörð samkeppni um hæfasta fólkið. „Við þurfum á snjöllum forriturum og ráðgjöfum að



Þóra Sveinsdóttir, verkefna- og vefstjóri hjá dk hugbúnaði.

halda. Það er ekkert leyndarmál að til að halda í starfsfólkið þurfum við að borga góð laun enda enginn hörgull á freistandi atvinnutækifærum.

Ástandið er þó ekki eins slæmt í dag og það var tvö síðustu árin fyrir hrun, þegar bankarnir lóðuðu til sín fjölda fólks og gerðu hugbúnaðarfyrirtækjunum erfitt fyrir. Það eru spennandi tímar fram undan hjá dk hugbúnaði og við stefnum að sjálfsögðu á að vaxa áfram og dafna vel eins og við höfum gert undanfarna tvo áratugi, allt frá stofnun fyrirtækisins.

Við teljum okkur vera mjög samkeppnishæf sem fyrirtæki og

vinnustaðurinn er mjög góður. Það er afar ánægjulegt að geta sýnt fram á þessar virtu og góðu viðurkenningar í starfsmannamálum og rekstrinum,“ segir hún enn fremur.

## Pappírslaut bókhald

„Kosturinn við að vera hjá dk hugbúnaði er að öll vinna við bókhaldið er mjög fljótleg, sjálfvirk og skemmtileg. Sjálfvirkni í móttöku og sendingu rafræna reikninga, hvort sem er á PDF-eða XML-formi, einfaldar líf bókarans, dregur úr villuhættu og tryggir rétta meðhöndlun gagna,“ segir Þóra.

„Bankakerfið annast sjálfvirka

afstemmingu bankareikninga og sýnir raunstöðu bankareikninga á einum stað. Öll vinnsla á sér stað inni í kerfinu og ekki þarf lengur að skrá sig inn í netbanka til að greiða og móttaka reikninga og sækja greiðslur.

PDF-reikningar til viðskiptavina og frá birgjum eru sendir og móttaknir og tengdir við færslur þar sem við á. Við bjóðum líka upp á tengingar við allar helstu vefverslanir og sérsniðnar afgreiðslu- og sjálfsafgreiðslulausnir fyrir verslun og þjónustu,“ segir Þóra.

„Allt er þetta liður í að gera dk viðskiptahugbúnaðinn sem mest pappírslausan og sjálfvirkan.“



# Fyrsta konan við stjórnvölinn

Therese Johansson er nýr forstjóri Linde Gas á Íslandi og fyrsti kvenkynsforstjórinn í 100 ára sögu fyrirtækisins. Hún segir fyrirtækið leggja áherslu á fjölbreyttan starfsmannahóp.

**T**herese tók við stöðunni í byrjun árs og er tiltölulega nýkomin til Íslands. „Ég hef átt mjög alþjóðlegan starfsferil,“ segir Therese sem upprunalega kemur frá Svíþjóð. „Ég byrjaði að vinna hjá Aga Gas AB í Svíþjóð árið 2011. Það er hluti af Linde Group líkt og Linde Gas á Íslandi. Síðan þá hef ég unnið sem forstöðumaður verkefnastofu í Þýskalandi og framleiðslustjóri í Frakklandi.“

Therese segist vera spennit fyrir nýja starfinu og að kynna Íslandi. Sem forstjóri ber hún ábyrgð á allri starfsemi fyrirtækisins á Íslandi. Þegar hún vann í Þýskalandi var hún þátttakandi í starfsþjálfun með áherslu á konur í stjórnunarstöðum. Hún tók einnig þátt í leiðbeinendabjálfun fyrir kvenkyns leiðtoga. „Linde Group styður fjölbreytni og konur í stjórnunarstöðum eru hluti af þeirri fjölbreytni,“ segir hún.

Therese segist hafa verið ánægð að sjá að hjá Linde Gas á Íslandi séu konur við störf í framleiðslu. „Ég var framleiðslustjóri í Frakklandi og get fullyrt að á alþjóðavísu eru karlmenn í miklum meirihluta við framleiðslustörf.“

Á Íslandi eru 30% starfsfólksins konur en árið 2013 voru þær aðeins 22%. „Við erum því að ná árangri



Therese Johansson er fyrsta konan sem gegnir stöðu forstjóra hjá fyrirtækinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**“Linde Group styður fjölbreytni og konur í stjórnunarstöðum eru hluti af þeirri fjölbreytni.**

hvað varðar kynjajöfnuð og mér finnst mikill heiður að vera fyrsti kvenkynsforstjóri fyrirtækisins.

Linde Gas á Íslandi framleiðir lofttegundir fyrir ýmiss konar starfsemi, eins og argon fyrir aliðnaðinn, köfnunarefni til frystingar á fiskafurðum, koldíoxíð fyrir gosdrykkjaframleiðendur og lyfjasúrefni fyrir sjúkrahús svo fátt eitt sé nefnt.

Linde Gas vinnur fyrst og fremst með innlendum viðskiptavinum en nýtir sér sérfræðibekkingu frá Linde Group héðan og þaðan í heiminum til að finna lausnir fyrir héraðs starfsemi. Ísaga, sem heitir nú Linde Gas, hefur verið hluti af Linde Group frá aldamótum, en fyrirtækið er með starfsemi í yfir 100 löndum og hjá því starfa um 80.000 manns. Á Íslandi starfa 30 manns hjá fyrirtækinu.

Vinnudagur félagsmanna VR

hefur styst um 9 mínútur

**Hvernig er samkomulagið**

**á þínum vinnustað?**

**Hvernig nýtir þú þína styttingu?**

Vinnudagur félagsmanna VR styttist um 9 mínútur 1. janúar 2020. Ef ekki er búið að semja um útfærslu á þínum vinnustað þá styttist vinnudagur þinn strax um 9 mínútur.

Kynntu þér mögulegar útfærslur á [vr.is/9min](http://vr.is/9min)

9	Á DAG
4 5	Á VIKU
3 1 5	Á MÁNUÐI



# Vinna við að bæta lífsgæði fólks

Kristbjörg Gunnarsdóttir og Kristbjörg Pálsdóttir, heyrnarfræðingar hjá Heyrnar- og talmeina- stöð Íslands, segja fagið áhugavert og fjölbreytt. Það snúist um lífsgæði barna og fullorðinna.

**H**eyrnar- og talmeina- stöð Íslands sinnir stórum hópi einstaklinga á degi hverjum. Hún þjónustar börn og fullorðna, þá sem farið hafa í kuðungs- ígræðslu, fólk með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, suð fyrir eyrum og aldraða sem eru farnir að heyra illa. Einnig býður HTÍ aðstandendum fræðslu og ráðgjöf. Þar starfar fjöldi sérfræðinga, m.a. heyrnarfræðingar.

„Heyrnarfræði er þverfagleg grein sem tvinnar saman líffræði, hugvísindi, eðlisfræði og tækni- fræði. Sem vísindagrein snýst hún um að rannsaka mismunandi tegundir heyrnarskerðingar og lögð er áhersla á að nálgast endurhæfingu heyrnarskertra á heildrænan hátt,“ segir Kristbjörg Gunnarsdóttir.

„Heyrnarfræði snýst einnig um að greina orsök heyrnarskerð- ingar og afleiðingar hennar á líf einstaklingsins og hvaða með- höndlun hentar hverju sinni. Í dag snúast rannsóknir vísindamanna helst að því hvernig hægt er að koma í veg fyrir heyrnarskerðingu. Mikil tækniþróun er á þessu sviði sem snýr að því að létta heyrnar- skertum lífið,“ bætir Kristbjörg Pálsdóttir við.

Þær eru sammála um að starf heyrnarfræðings sé fjölbreytt og



„Brýn þörf er á fleiri heyrnarfræðingum því þjóðin er að eldast og stöðug fleiri glími við heyrnarskerðingu,“ segja þær nöfnur hjá Heyrnar- og talmeina- stöð Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

áhugavert. Það felst m.a. í heyrnar- mælingu, ráðgjöf um val og still- ingu á heyrnartækjum og öðrum hjálpartækjum, sem og skipu- lagningu á endurhæfingu.

„Við vinnum með einstakl- ingum á öllum aldri, með allar tegundir heyrnarskerðingar. Hægt er að sérhæfa sig á ákveðnum sviðum, svo sem heyrnarskerð-

ingu barna, kuðungsígræðslu, tinnitus, heilastofnsmælingum og fleiru,“ segir Kristbjörg Pálsdóttir.

Nafna hennar bætir við að þróun á sviði heyrnarfræðinnar sé hröð, bæði hvað varðar tækni og læknisfræði. „Góð undirstöðu- þekking á heyrnarfræði er nauð- synleg til að tileinka sér nýja tækni og geta um leið horft gagnrýnum

augum á hana. Síðferði er mikil- vægt í þjónustu við einstaklinga með heyrnarskerðingu, líkt og hjá öðrum heilbrigðisstéttum. Við val á heyrnartækjum og öðrum hjálpartækjum er t.d. nauðsynlegt að þörf einstaklingsins sé höfð í forgangi en ekki sölusjónarmið.“

## Vantar fleiri heyrnarfræðinga

Þær segja brýna þörf á fleiri vel menntuðum heyrnarfræðingum þar sem þjóðin sé að eldast og stöðug fleiri glími við heyrnarskerðingu. Vorið 2018 fengu heyrnarfræðingar löggildingu sem heilbrigðisstétt. Fagið er ekki kennt á Íslandi en hægt er að fara í nám t.d. til Svíþjóðar, Noregs, Bretlands, Bandaríkjanna og Ástralíu.

Kristbjörg Pálsdóttir er sérhæfð í heyrnarskerðingu barna, endur- hæfingu og fræðslu til foreldra. „Á Heyrnar- og talmeina- stöð Íslands sjáum við um að greina heyrnar- skerðingu hjá börnum og með- höndla hana eftir þörfum hvers og eins. Með tilkomu nýburaskimana höfum við nú möguleika á að finna heyrnarskerðingu fyrr og þá er hægt að hefja meðhöndlun fyrr sem eykur líkur á nær eðlilegum málþroska. Sumir geta ekki nýtt sér hefðbundin heyrnartæki og hafa þá möguleika á að fara í

kuðungsígræðslu, bæði börn og fullorðnir. Þá er rafskautum komið yfir í kuðungi innraeyrans sem örva þannig taugaenda heyrnar- taugarinnar í stað háfrumnanna. Við erum líka með svokölluð beinleiðnitæki, sem hjálpa þeim sem glíma við miðeyrnvandamál og geta ekki nýtt sér hefðbundin heyrnartæki.“

Kristbjörg Gunnarsdóttir segir heyrnarskerðingu hjá fullorðnum vaxandi vanda þar sem fólk lifi að jafnaði lengur nú en áður. „Heyrnarskerðing flokkast sem krónískur sjúkdómur en þeir eiga það sam- eiginlegt að breyta lífsgæðum og lífsformi einstaklinga, oftast til frambúðar. Ekki er einungis brýnt að greina heyrnarskerðingu heldur er endurhæfing líka mikilvæg. Endurhæfing felur í sér marg- þættar aðgerðir með það markmið að bæta stöðu þess heyrnarskerta í samfélaginu og stuðla að því að viðkomandi læri að lifa með henni. Aðgerðirnar eru og eiga að vera einstaklingsmiðaðar og leiða til þess að einstaklingurinn verði sjálfstæður og virkur þátttakandi í samfélaginu. Með hækkandi aldri fjölga þeim sem glíma við hvort tveggja í senn; heyrnarskerðingu og sjónskerðingu og það hefur margföldunarhrif á lífsgæði ein- staklingsins.“



VR



# Samfélagsábyrgð er lykilþáttur

Fyrirtæki þurfa að samþætta samfélagsábyrgð við kjarnastarfsemi sína til að hafa sem mest áhrif. Mikilvægt er að hafa langtímasjónarmið að leiðarljósi og móta skýra stefnu.

Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða hjá Landsbankanum, segir nauðsynlegt að horfa til umhverfis- og félagslegra þátta í fyrirtækjarekstri í dag. Fyrirtæki sem láta sig þessi mál varða eru jafnan arðbærari auk þess sem viðskiptavinir, starfsfólk og samfélagið geri einfaldlega kröfur um það. Það sé þó ekki auðvelt því viðfangsefni samfélagsábyrgðar séu mörg og krefjandi.

„Eitt af verkefnum okkar hjá Landsbankanum hefur verið að vinna að innleiðingu metnaðarfullrar stefnu bankans í ábyrgum fjárfestingum. Það hefur verið krefjandi á köflum þar sem það hefur ekki alltaf þótt sjálfsagt að huga að umhverfis- og samfélagsmálum í tengslum við fjárfestingar. Vinnan hefur að sama skapi verið mjög gefandi og það er í raun ótrúlegt að fylgjast með viðhorfsbreytingunni sem átt hefur sér stað á stuttum tíma. Fjárfestar horfa í síauknum mæli til svokallaðra UFS-þátta en UFS stendur fyrir umhverfislegir og félagslegir þættir og stjórnarhættir. Það er einfaldlega góð áhættustýring að beina sjónum sínum að fleiri þáttum en einungis þeim fjárhags-

legu þegar fjárfestingaákvæðanir eru teknar,“ segir Hrefna. Til að bregðast við kröfum fjárfesta um óháð mat þriðja aðila á samfélagsábyrgð bankans aflaði Landsbankinn sér UFS-áhættumats frá Sustainalytics í nóvember síðastliðnum. Umsögnin var mjög góð og er Landsbankinn í 6. sæti af 376 bönkum sem Sustainalytics hefur mælt í Evrópu.

## Mikilvægt að móta skýra stefnu til langs tíma

„Skammtímasjónarmið skjóta oft upp kollinum og það er auðvelt að láta freitast, en að sama skapi mikilvægt að marka sér skýra stefnu til langs tíma. Þá er gott að njóta aðhalds styrkrar stefnu til að missa ekki sjónar á langtíamarkmiðunum. Einnig er mikilvægt að hvert fyrirtæki hugsi um samfélagsábyrgð út frá eigin kjarnarekstri því það er í gegnum kjarnastarfsemina sem fyrirtæki hefur mestu áhrifin. Fyrir banka eru þetta lán og fjárfestingar. Það hefur til dæmis skipt máli fyrir Landsbankann að byrja á að setja skýra stefnu í samfélagsábyrgð og veita góðar upplýsingar, meðal annars í itarlegri samfélagskýrslu, áður en við gerum kröfur til annarra,“ segir Hrefna.



Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir, framkvæmdastjóri markaða hjá Landsbankanum, segir nauðsynlegt að huga jafnréttismálum í fyrirtækjarekstri.

## Grænar fjárfestingar skipta máli til framtíðar

Græn skuldabréf eru einn möguleiki til fjármögnunar á umhverfisvænum verkefnum og hefur áhuginn aukist hér á landi, samfara stóruáhrifum áhuga erlendis. „Við hjá Mörkuðum höfum markvisst byggt upp sérfræðipækkingu á þessu málaflokki undanfari-

misseri. Við unnum nýlega með Lánasjóði sveitarfélaga að vottun vegna útgáfu grænna skuldabréfa. Íslenski markaðurinn er að taka sín fyrstu skref í þessum útgáfum en við sjáum þróun í Evrópu sem er mjög áhugaverð og þar sem mikil litagleði ræður ríkjum. Auk grænna bréfa er hægt að gefa út rauð bréf, það er félagsleg skuldabréf sem

gefin eru út til að fjármagna félagsleg verkefni og blá skuldabréf sem er beint að verndun sjávar. Svíar eru fremstir í flokki á Norðurlöndunum en í október í fyrra var útgáfa grænna skuldabréfa í Svíþjóð sjöunda stærsta á heimsvísu. Ljóst er að hér liggja mörg tækifæri og fjármagnsmarkaðurinn er í lykilstöðu til að fjármagna umhverfisvæn verkefni og stuðla þannig að bættu umhverfi,“ segir Hrefna.

## Þarf sífellt að vera vakandi varðandi jafnréttismál

Í lok árs 2018 var ákveðið að Landsbankinn skyldi fylgja heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Ákveðið var að leggja áherslu á þrjú þeirra, þar á meðal nr. 5, um jafnrétti kynjanna. „Jafnréttismálin hafa lengi verið í brennidepli hjá Landsbankanum og það er engin spurning að það hefur haft jákvæð áhrif. Það er stefna bankans að tryggja að hlutur hvors kyns í framkvæmdastjórn bankans fari aldrei undir 40%, að jöfn laun séu greidd fyrir jafn verðmæt störf og við vinnum með jafnréttisvísi Capacent að bættri vinnustaðamenningu. Það þarf stöðugt að tala um jafnréttismálin til að sofna ekki á verðinum.“



## Samband stjórnendafélaga samstaða og styrkur

Samband stjórnendafélaga er heildarsamtök stjórnenda á öllu landinu.

Að Sambandi stjórnendafélaga standa 11 aðildarfélög á öllu landinu.

Hægt er að finna allar upplýsingar inná heimasíðu STF [www.stf.is](http://www.stf.is) eða hringja í síma 553 5040.

Samband stjórnendafélaga

Hliðasmári 8 · 201 Kópavogur · Sími 553 5040 · [www.stf.is](http://www.stf.is)

# Öðlaðist meiri trú á sjálfri sér

Leanbody selur fjölbreyttar fæðubótarvörur. Agnes Gestsdóttir stofnaði verslunina árið 2015 með manninum sínum en sér í dag að mestu ein um reksturinn.

Alfred Pálsson, maður Agnesar, hafði verið viðlöðandi bransann áður en þau stofnuðu fyrirtækið saman og þekkti vörurnar vel. Agnes segist aftur á móti ekki hafa haft neitt vit á fæðubótarefnum áður en þau byrjuðu.

„Þegar ævintýrið hófst vorum við alveg á núlli. Við áttum engan pening og urðum að veðsetja bílinn okkar til að geta átt fyrir fyrstu pöntun,“ segir Agnes.

Fyrirtækið gekk þó vonum framan og segir Agnes að veltan hafi tvöfaldast á árunum 2017-2018 og eftir það hafi hún aukist um 25% milli ára. Hún segir að það megi að einhverju leyti þakka því að þau settu sér skýr markmið í upphafi og fóru óhefðbundnar leiðir í markaðsstarfi.

„Ég ákvað strax að vera mjög virk á samfélagsmiðlum. Við erum með fjölbreyttan hóp af fólki í kringum okkur sem samanstendur af keppnisfólki í íþróttum, fólki sem vill bæta heilsuna og hefur náð góðum árangri með notkun varanna okkar. Við fengum fólkið til að taka þátt í þessu með okkur með því að vera hress, skemmtilegt og lífleg á samfélagsmiðlum. Það skilaði sér mjög hratt,“ útskýrir Agnes.

Það leið ekki á löngu þar til Alfred þurfti að minnka verulega sína viðveru í fyrirtækinu vegna annarra anna og Agnes þurfti því



Agnes segist hafa lært mikið á að hafa farið út í eigin rekstur.

að sjá að mestu um reksturinn og verslunina sjálf. „Ég þurfti bara að standa í báða fætur og treysta á sjálfa mig. Ég var í raun og veru eini starfsmaðurinn og ég víðurkenni að það tók stundum á taugarnar, enda er ég líka með stórt heimili,“ segir Agnes.

„Þegar maður er í einkarekstri þá er þetta aldrei 9-17 vinna, maður er alltaf í vinnunni. En mér finnst ég hafa lært ótrúlega mikið á þessu. Ég öðlaðist meiri trú á sjálfri mér, sjálfstraustið hefur aukist og ég hef fengið eldmód og

kjark til að standa á því sem ég vil.“

Leanbody sameinaðist nýlega versluninni Sportlif og er flutt í Glæsibæinn. En fyrirtækið selur einnig vörur í stórmarkaði. „Við veitum faglega og persónulega þjónustu. Ef fólk kemur til okkar í búðina og veit hverju það vill ná fram þá finnum við réttu vöruna. Það sem við leggjum áherslu á í fyrirtækinu er að það er sama hvers konar hreyfingu þú stundar og hver markmið þín eru – við erum með vörur sem henta þér.“





# BOSS

HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

## COLLECTIONS

Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg



# Fór úr bílum í skó, fatnað og rafhjól

Freyja Leópoldsdóttir, sölu- og markaðsstjóri S4S, hefur fjölbreyttan bakgrunn en tekur nú þátt í opnun á rafhjólasetri Ellingsen. Hún segir rafhjól þeirra henta nánast hverjum sem er.

Freyja Leópoldsdóttir hóf störf sem sölu- og markaðsstjóri S4S í byrjun desember en hún vann áður sem markaðsstjóri Bílaumbodsins Öskju í tæp átta ár. „Þetta hefur verið talsverð breyting, en mjög spennandi. Ég hef verið að kynna nýjum vörum, vörumerkjum og svo auðvitað fyrirtækinu sjálfu,“ segir Freyja, en S4S samanstendur af verslunum Ellingsen, Steinars Waage, Air, Ecco, Skechers, Kaupfélagsins, Kox, Toppskósins og Toppmarkaðs og þremur vefverslunum, skor.is, ellingsen.is og air.is. „Þetta eru að sjálfsögðu öðruvísi vörur sem ég er að vinna með núna en áður, en Ellingsen býður reyndar upp á ferðatæki sem hafa lengi verið áhugamál mitt,“ segir Freyja sem stundaði Motocross í nokkur ár.

## Fermingargjöfin í ár

Ellingsen mun opna rafhjólasetur í febrúar. „Við erum byrjuð að flytja inn og selja rafhjól og rafhlaupahjól og ætlum okkur að verða fremst á þessu sviði á Íslandi. Um áramótin féll líka niður virðisaukaskattur af rafhjólum sem kosta undir 400 þúsund og eru verðin því mjög hagstæð“ segir Freyja og bætir við að rafknúna fararskjótarnir verði fermingargjöfin í ár. „Við munum beita



okkur fyrir alhliða þjónustu, ábyrgð og frábæru úrvali, allt frá fjallahjólum og yfir í hlaupahjól. Vonandi getur reynsla mín af rafbílum nýst þar,“ segir Freyja.

## Fjölskylduvænn farkostur

Helstu hjólin hjá Ellingsen um þessar mundir eru rafhlaupahjól frá Zero og rafhjól frá Mate X. En fyrir hvern eru hjólin? „Raf-

magnshlaupahjól henta þeim vel sem þurfa að skottast styttri vegalengdir. Það er hægt að pakka þeim í skottið á bílnum og grípa þau með í strætó. Við höfum verið aðeins óheppin með veður nýlega, en við erum líka með hjól á stærri dekkjum sem henta betur í slæmri færð,“ segir Freyja sem aðspurð segir að fólk geti vel látið negla í dekkinn til að nýta hjólin lengur.

„Ég myndi svo segja að rafhjólin henti nánast öllum og en þau eru umhverfisvænn kostur. Þau henta vel fyrir styttri og lengri vegalengdir. Við fáum fljótlega til okkar rafhjól frá Tern sem hentar fyrir alla fjölskylduna og er hugsað sem farartæki fyrir heimili og sendlatæki fyrir fyrirtæki. Á það er hægt að festa barnastóla, farangursgrindur og eftirvagna eftir því sem

hentar hverjum og einum,“ segir Freyja.

## Próf í MBA og mótórhjólum

Freyja hefur í nógu að snúast utan vinnu en hún stundar MBA-nám við Háskólann í Reykjavík sem hún mun klára í vor og í frítíma sínum nýtir hún tímann með fjölskyldunni, en Freyja á þrjú börn, 6 ára, 3 ára og 1,5 ára. „Fritíminn er reyndar ekki mikill þessa dagana en ásamt því að koma mér í nýtt starf er ég að gera lokaverkefnið mitt í skólanum og leggja loka-hönd á húsið mitt, en við keyptum það fokhelt fyrir nokkrum árum og Eiríkur, maðurinn minn hefur verið að byggja að mestu leyti sjálfur.“ Freyja tók mótórhjólpróf fyrir nokkrum árum og aðspurð segist hún ekki hafa nýtt sér það mikið eftir að hún fór í barneignir en langar að koma fjölskyldunni í hjólreiðasportið og síða motocross þegar börnin eru orðin stærri. „Ég er mjög spennt fyrir Tern fjölskylduhjólunum og að geta hjólað lengri vegalengdir með börnin, en útivist er eitt af okkar áhugamálum. Síðan eru Ellingsen líka með rafcrossara sem ég er líka spennt að fá að prófa. Þau eru mun öflugri heldur en venjuleg fjallahjól en mun léttari og meðfærilegri en hefðbundnir crossarar.“

Freyja segist spennt fyrir fjölskylduhjólunum frá Tern sem sé hugsað sem farartæki fyrir heimilið sem aðlaga megi að hverri fjölskyldu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# RAFJÓLASETUR ELLINGSEN

## ZERO 8

ZERO 8

Allt að **30 km** drægni  
Rafhlaða **36V, 10ah**  
**72.995 KR.**



## MATE X

Allt að **80-100 km** drægni  
Rafhlaða **48V, 14AmpH**  
**298.000 KR.**



Rafhólasetur Ellingsen býður upp á frábært úrval rafhjóla og rafhlaupahjóla sem henta fyrir hinar ýmsu aðstæður hvað varðar veður og lífsstíl. Komdu við í sýningarsal okkar að Fiskislóð 1 og fáðu nánari upplýsingar um vistvæna fararskjóta eða kíktu á ellingsen.is.



# ELLINGSEN.IS

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS



**H**arpa hefur starfað á fjármálamarkaði í ellefu ár: í viðskiptabönkum, Seðlabankanum og nú sem framkvæmdastjóri LSR.

„Ég hef verið á einhvers konar ferðalagi, úr viðskiptabanka á fallandi fæti fór ég í Seðlabankann, hringamiðju fjármálamarkaðsins, og starfaði við áhugaverð viðfangsefni eins og uppbyggingu fjármálakerfisins eftir hrun og ýmsar greiningar í tengslum við afnám fjármagnshafa, en þegar starf framkvæmdastjóra LSR var auglýst síðastliðið vor fannst mér kjörið að bjóða fram þekkingu mína og reynslu á öðrum vettvangi og læra eitthvað nýtt því samhliða,“ segir Harpa.

### Konur í forystu hjá mörgum íslenskum lífeyrissjóðum

Mikil breyting hefur orðið á kynjahlutfalli stjórnenda lífeyrissjóða á Íslandi á stuttum tíma en síðustu áratugi hefur lífeyrissjóðunum að mestu verið stýrt af karlmönnum. Harpa tók fyrst kvenna við stöðu framkvæmdastjóra LSR í lok síðasta sumars og á þeim tíma var Unnur Pétursdóttir formaður stjórnar.

„Það er auðvitað skrítið að hugsa til þess að það skuli ekki vera fyrr en á hundradasta starfsári LSR sem kona verður framkvæmdastjóri sjóðsins í fyrsta sinn. Þetta er jákvætt og það hefur verið mjög ánægjulegt að sjá þróun síðustu ára þar sem konum í æðstu stöðum hjá lífeyrissjóðum hefur fjölgað hratt. Íslenskir lífeyrissjóðir eru umfangsmiklir fjárfestar og því mikið hreyfiafl í samfélaginu og mér finnst skipta miklu máli að stefnt sé að því að jafna kynjahlutföll í æðstu stöðum þeirra,“ segir Harpa.

### Ábyrgar fjárfestingar

LSR hefur sett sér stefnu um ábyrgar fjárfestingar.

„Með ábyrgum fjárfestingum er átt við að litið sé til umhverfismála, samfélagslegra þátta og stjórnarháttanna við mat, ákvörðun og eftirfylgni fjárfestinga LSR. Umhverfismál lúta meðal annars að loftslagsbreytingum og mengun. Samfélagslegir þættir, eins og vinnuástandur, mannréttindi og jafnrétti skipta máli og að lokum er litið til stjórnarháttanna þar undir falla þættir eins og hagsmunaaðstæður, samsetning stjórnanna og annað. Með ábyrgri fjárfestingastefnu getur sjóðurinn haft jákvæð áhrif á samfélagið í heild sinni,“ upplýsir Harpa.

Hún segir eðli starfsemi lífeyrissjóða að hugsa til framtíðar.

„Lífeyrissjóðir taka við fé sjóðfélaga í dag og greiða út áratugum síðar. Það er því rökrétt að huga að öllum þáttum í því samhengi, og líta til þess hvernig umhverfið og samfélagið verður á þeim tíma þegar lífeyrir er greiddur út, því þessir þættir geta haft veruleg áhrif á lífsgæði. Þetta hangir því allt saman,“ segir Harpa.

„Við sjáum samhljóm í framangreindu hjá þeirri kynslóð sem er að koma á vinnumarkaðinn á næstu árum. Sú kynslóð leggur mikla áherslu á að vinnustaðurinn sé samfélagslega ábyrgur.“

### Margar áskoranir í fjárfestingarumhverfinu

Starfsemi lífeyrissjóða felst einkum í þremur þáttum: Að taka á móti iðgjöldum, ávaxta fé sjóðfélaga og greiða lífeyri.

„Með lækkanði vöxtum og hækkandi lífaldri standa lífeyrissjóðir frammi fyrir áskorunum sem gæti þurft að bregðast við. Flestir lífeyrissjóðir hafa náð góðri ávöxtun undanfarið en með viðvarandi lágum vöxtum er hætt við að ávöxtun lækki sem kann að leiða til þess að endurskoða þurfi lífeyrissjóðakerfið að einhverju leyti. Þetta gæti falist í því að skoða hvort hækka þurfi inngreiðslur, lækka útgreiðslur, hækka líf-



Harpa er doktor í verkfræði og tók fyrst kvenna við stöðu framkvæmdastjóra LSR. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Finnst skemmtilegt að læra eitthvað nýtt

Harpa Jónsdóttir er fyrsta konan til að gegna stöðu framkvæmdastjóra í 100 ára sögu LSR, Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins. Hún segir lífeyrissjóði geta haft jákvæð áhrif á samfélagið með fjárfestingarstefnu sinni.

„Sameign, séreign, tilgreind séreign og samspil þessara réttinda við almannatryggingar gera almennungi erfitt að átta sig á réttindum sínum. Vinna ætti markvisst að því að einfalda kerfið.“

eyrisaldur eða fara blandaða leið,“ útskýrir Harpa.

„Við þess konar stefnumótun er mikilvægt að vanda til verka og stilla upp mismunandi sviðsmyndum með það að markmiði að taka vandaða og vel igrunaða ákvörðun. LSR vill gjarnan leggja sitt af mörkum í slíkri vinnu.“

### Margir kostir við fullfjármagnað lífeyriskerfi

Ísland er eitt örfárra ríkja í heiminum með fullfjármagnað lífeyriskerfi og að mestu leyti samræmt lífeyriskerfi fyrir alla landsmenn.

„Í því felst að hver kynslóð safnar í sjóð fyrir sig í stað þess að velta kostnaði við lífeyrisgreiðslur yfir á komandi kynslóðir. Margar þjóðir með gegnumstreymiskerfi glíma við vanda vegna fólksfækkunar. Gegnumstreymiskerfi virkar þannig að engin sjóðsöfnun á sér stað heldur er lífeyrir fjármagnaður með skatttekjum. Það er því fólk á vinnumarkaði sem fjármagnar lífeyri þeirra sem eru á eftirlaunum,“ útskýrir Harpa.

Þetta gangi ágætlega ef fólksfjöldi sé nokkuð stöðugur eða fari vaxandi.

„Við aðstæður fólksfækkunar, eins og við erum að horfa upp á núna, er erfitt að halda slíku kerfi gangandi þar sem lífeyrisþegum fjölga og fólk á vinnumarkaði fækkar. Fullfjármagnað kerfi er laust við þessa áhættu og að auki óháð þeim pólitísku ákvörðunum sem ójákvæmilegar eru þegar lífeyrir er fjármagnaður með skatttekjum,“ segir Harpa.

### Einföldun lífeyriskerfisins

Að sögn Hörpu er lífeyriskerfið orðið óþarflega flókið.

„Sameign, séreign, tilgreind séreign og samspil þessara réttinda við almannatryggingar gera almennungi erfitt að átta sig á réttindum sínum. Vinna ætti markvisst að því að einfalda kerfið með það að markmiði að auðvelda fólki heildaryfirsýn til þess að geta tekið upplýstar ákvarðanir um hvernig það vill haga sínum starfslokum. Við slíka stefnumótandi vinnu þurfa lífeyrissjóðirnir að koma að borðinu því þeir þekkja kerfið og sjóðfélaga sína,“ segir Harpa.

### Spennandi tímar fram undan

Harpa er í eðli sínu fróðleiksfús. Hún á að baki langt nám með doktorspróf í verkfræði sem krefst mikils aga og vilja til að leita nýrra lausna.

„Á tímum fjórðu iðnbyltingarinnar, með tæknina í fyrirrúmi, er slíkt gott veganesti. Fram undan eru mörg spennandi tækifæri til að nýta stafrænar lausnir í starfsemi sjóðsins, sjóðfélögum til hagsbóta með aukinni sjálfvirkni og einnig til góðs fyrir umhverfið með minni pappírnotkun. Hið sama má segja varðandi nýja hugsun í fjárfestingum með samfélagslega ábyrgð að leiðarljósi en LSR er stærsti lífeyrissjóður landsins og sem slíkur getur sjóðurinn haft áhrif,“ segir Harpa.

LSR, Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins, er að Engjateigi 11. Sími 510 6100. Sjá nánar á lsr.is.





Ása Björk Antoniusdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri verslunarinnar hjá Hrafnhildi, og Hugrún Elvarsdóttir sem er verkefnastjóri netverslunar og samfélagsmiðla. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Nú er einnig hægt að versla á heimasíðu hjá Hrafnhildi

hjá Hrafnhildi er fjölskyldufyrirtæki sem hefur það markmið að bjóða konum upp á fjölbreytt úrval af vönduðum fatnaði frá Þýskalandi og Danmörku ásamt vönduðum fylgihlutum. Hægt er að skoða vörur á netinu og gera góð kaup. hjá Hrafnhildi er boðið upp á fría endursendingu.

Ása Björk Antoniusdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri verslunarinnar hjá Hrafnhildi, segir að aðalsmerki þeirra sé persónuleg og framúrskarandi þjónusta. „Upplifun viðskiptavina skiptir okkur miklu máli,“ segir hún. „Við erum þekkt fyrir að bjóða upp á einstaka breidd í vöruúrvali en við tökum inn nýjar sendingar oft í viku. Við erum aðallega með þýsk og dönsk vörumerki í stærðum 34-52 og vandaða leðursko frá Ítalíu og Spáni.

Móðir mín, Hrafnhildur, stofnaði verslunina árið 1992 en ég tók við árið 2008. Fyrir tveimur árum fórum við í miklar breytingar á húsnæðinu og samhliða tökum við inn ný og spennandi vörumerki eins og Bitte Kai Rand og Mos Mosh sem eru með puttann á púlsinum hvað varðar umhverfismál en þau eru bæði með umhverfisvænar línur. Síðan erum við að taka inn nokkur ný vörumerki í vor sem við erum spenntar að kynna fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Ása Björk og bætir við að verslunin sé á tveimur hæðum, með um 600 fermetra verslunarrými, en einnig eru næg bílastæði og aðgengi gott. „Á Engjateignum er alltaf heitt á könnunni og súkkulaði á bodstólum. Að koma hingað í húskynni verslunarinnar á að vera upplifun,“ segir hún og bendir á

að oft komi mæðgur og vinkonuhópar saman.

Hugrún Elvarsdóttir, verkefnastjóri netverslunar og samfélagsmiðla, segir að við opnun vefverslunarinnar hafi verið ákveðið taka þjónustuna skrefinu lengra og koma til móts við þarfir viðskiptavina, enda sé hægt að versla á netinu hvar og hvenær sem er. „Síðustu mánuði höfum við unnið hörðum höndum við að koma vefversluninni í loftið í samstarfi við fyrirtækin Tactica og KoiKoi og við gætum ekki verið ánægðari með útkomuna,“ segir Hugrún sem hefur starfað sem verkefnastjóri vefverslunar síðan í september 2019 en hafði áður starfað hjá Hrafnhildi meðfram framhaldsnámi.

„Ég upplifi starfið sem fjölbreytt, skemmtilegt og síbreytilegt en vefverslanir hafa vaxið mikið undanfarið og kauphegðun er sífellt að breytast. Það er einstaklega skemmtilegt og spennandi að vera partur af opnun á vefverslun hjá Hrafnhildi og efla þannig þjónustustig viðskiptavini en það er mikilvægt að aðlagast breyttu umhverfi og samfélagi þar sem þarfir viðskiptavina eru að breytast og þróast. Við sjáum konur á öllum aldri versla í vefverslun okkar, bæði á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Einnig er hægt að nýta

Það er einstaklega spennandi að vera partur af opnun á vefverslun hjá Hrafnhildi og efla þannig þjónustustig viðskiptavini en það er mikilvægt að aðlagast breyttu umhverfi og samfélagi þar sem þarfir viðskiptavina eru að breytast og þróast.

sér vefverslunina sem sýningar-glugga en við höfum tekið eftir því að konur skoða oft flíkurnar í vefversluninni áður en þær koma til okkar í búðina, enda stór búð og mikið úrval af vandaðri vöru,“ segir hún og bætir við að boðið sé upp á fría endursendingu. „Til þess að geta haldið persónulegri og framúrskarandi þjónustu í vefverslun ákváðum við að bjóða viðskiptavinum okkar upp á fría endursendingu sem við erum mjög stoltar og ánægðar með og vonum svo sannarlega að við-



Nýja vorlínan frá Mos Mosh er glæsileg og styttist í að hún verði fánleg í búðinni. Þangað til er hægt að gera góð kaup á útsöluinni sem stendur yfir.



skiptavinir okkar njóti góðs af. Við opnun vefverslunarinnar vildum við bjóða upp á trausta, góða og fljótlega þjónustu og því sækir Pósturinn pantanir til okkar daglega og viðskiptavinir okkar geta valið hvort þeir fá pakkann sendan heim að dyrum, á pósthús eða í póstbox, sem eru opin allan sólarhringinn. Vefverslun okkar er einföld og þægileg í notkun og þar ættu allir að geta fundið gæðafatnað við hæfi. Ef einhver er að stíga sín fyrstu skref við að versla á netinu bjóðum við fólk líka vel-

komið til okkar þar sem við getum veitt því leiðsögn,“ segir Hugrún og bendir á að viðskiptavinir úti á landi séu mjög ánægðir með þessa viðbót enda sé það markmiðið að koma til móts við alla, til dæmis þar sem búa úti á landi eða þar sem komast ekki í verslunina á venjulegum opnunartíma. „Við tökum vel á móti viðskiptavinum,“ segir Hugrún.

hjá Hrafnhildi er að Engjateigi 5 og á hjáhrafnhildi.is



# Magnaður heimur verzlunarinnar

Gunnur Líf Gunnarsdóttir er framkvæmdastjóri mannauðssviðs Samkaupa, sem rekur 60 verslanir um land allt. Hún segir mikið lagt upp úr heilsteyptum samskiptum, sameiginlegri sýn starfsfólks og að skapa Samkaupum sterka stöðu sem eftirsóknarverðum vinnustað.

Ég gekk til liðs við Samkaup fyrir um einu og hálfu ári. Það er ómetanlegt að hafa fengið tækifæri til að ganga til liðs við eins öflugt og sterkt fyrirtæki og Samkaup er. Eg kem inn í nýtt hlutverk og svið og hef fengið frelsi og stuðning til að byggja það upp," segir Gunnur Líf Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðssviðs Samkaupa. Hún er grunnskólakennari að mennt með áherslu á læsi og árið 2015 lauk hún MBA-gráðu frá Háskóla Íslands.

„Í grunninn felst starfið í því að hlúa að mannauði og menningu hjá Samkaup hf. sem rekur 60 verslanir víðsvegar um landið. Þær spanna allt frá lágvörðverðsverslunum til þægindaverslana en helstu verslunarmerki Samkaupa eru Nettó, Kjörbúðin, Krambúðin, Háskólabúðin, Iceland, Seljakjör og Samkaup strax," segir Gunnur, en um 1.300 manns starfa hjá félaginu. Áður vann hún lengi hjá Hjallastefnunni og sinnti fjölmörgum verkefnum sem lúta að menntun, mannauðsmálum, rekstri, stjórnvöldum, samskiptum við stjórnvöld og samningagerð.

„Þar fékk ég dýrmæta reynslu sem ég bý vel að, sérstaklega í samskiptum og jákvæðni hvern dag. Áður en ég fór til Samkaupa starfaði ég hjá hugbúnaðarfyrirtækinu InfoMentor. Þar stýrði ég fjölbreyttum verkefnum sem snúa að hugbúnaðarlausnum fyrir leik- og grunnskóla, ásamt því að starfa sem sérfræðingur í persónuverndarlögum. Fyrir utan vinnu hef ég tekið að mér ýmis verkefni, svo sem þjálfað fimleika, stýrt ráðstefnum og fimleikasýningum, skipulagt 17. júní hátíðahöld í Gardabæ, stýrt farþegatalningu hjá Strætó, setið í foreldrafélaginu í sjö ár og svo lengi mætti telja. Ég á það til að taka forystu í því sem ég tek mér fyrir hendur, hvort sem það er í skipulagi fyrir vinnu, dagskrá barnanna eða í vinnunni," segir Gunnur, sem er gift og á tvö börn.

Spurð hvað hafi komið henni mest á óvart varðandi starfið segir Gunnur að það séu einkum tveir þættir. „Fyrst er hve magnaður heimur verzlunarinnar er. Hver vara sem við sjáum í verslunarhillunni á sér langa sögu og á bak við hana eru mörg handtök. Vinna starfsmanna spilar lykilhlutverk



Gunnur er kennari að mennt með MBA-gráðu og er nú framkvæmdastjóri mannauðssviðs Samkaupa. Hún leggur mikla áherslu á menntun starfsfólks. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Samkaup er eitt stórt lið þar sem allir eru tilbúnir til að vinna saman þvert á deildir og vörumerki.

inni í öllum verslunum. Þá hef ég fengið tækifæri til að kynna landsbyggðinni á ferðum mínum milli verslana. Það kom mér á óvart að oft þarf að fara langar vegalengdir og góðar samgöngur eru ekki sjálfagðar, en verslanir okkar skipta miklu máli í hverju samfélagi. Ég hef t.d. flogið til Ísafjarðar, hitt verslunarstjórana okkar á Ísafirði og í Bolungarvík, keyrt yfir í Búdardal og svo þaðan til Akureyrar og jafnvel yfir á Þórshöfn. Það að kynna samfélaginu betur og öllu þessu góða fólki er einstakt tækifæri og hefur farið fram úr mínum væntingum.“

## Eftirsóknarverður vinnustaður

„Verkefnin eru fjölbreytt en við leggjum áherslu á að byggja upp heilsteypt samskipti og samstillingu í öllum okkar verslunum, tryggja sameiginlega sýn starfsmanna og skapa Samkaupum sterka stöðu á vinnumarkaði sem eftirsóknarverðum vinnustað.“

upplýsir Gunnur en frá fyrsta degi hefur hún lagt mikinn metnað í fræðslu og menntun starfsfólks, sem er henni kært viðfangsefni.

„Ég hef sett þunga í fræðslu- og menntunarmál Samkaupa þar sem stefnan var endurskoðuð í þágu starfsmanna. Áhersla er lögð á skýr markmið, fast skipulag, gott utanumhald, aukna þátttöku starfsmanna í fræðslu og skipulagða skráningu á allri starfsþróun. Fræðslan er í stöðugri þróun en mikill kraftur hefur farið í hana undanfarið ár og mun hún halda áfram að styrkjast og eflast árið 2020.“

Samkaup leggur ríka áherslu á að stýðja starfsfólk sitt áfram til starfsþróunar og er eitt af meginmarkmiðum fyrirtækisins að starfsfólk fái tækifæri til að stunda nám samhliða vinnu sem opnar tækifæri til frekari starfsþróunar innan fyrirtækisins og utan þess.

„Þá hefur Samkaup tekið þátt í þróun á fagnámi í verslun og þjónustu og er starfsfólk fyrirtækisins

stór hluti af fyrsta hópnunum sem byrjar núna í janúar 2020. Námið er 90 eininga nám á framhaldsskólastigi og kennt í samstarfi við Verslunarskóla Íslands. Þeir sem ljúka Fagprófinu fá tækifæri til að halda námi áfram og ljúka stúdentsprófi frá Verslunarskólanum," segir hún.

Stór hluti fræðslu starfsfólks fer fram á vinnustaðnum sjálfum þar sem reynslumiklir starfsmenn leiðbeina öðrum áfram. „Þá fer í gang núna í janúar rafrænn vettvangur fyrir starfsmenn til að sækja sér aukna þekkingu á sviðum sem snúa bæði að almennum þáttum í versluninni og persónulegum nótum sem snúa að andlegri heilsu hvers og eins.“

En skyldu mannauðsmál vera mikilvægari nú en til dæmis fyrir tíu árum?

„Það hefur orðið ákveðin vitundarvakning á því hve mikilvægur málaflokkurinn er og hverju það mun skila til lengri tíma lítið. Erfitt hefur verið að mæla

nákvæmlega bein áhrif ánægðra starfsmanna, en við vitum öll að ánægt og jákvætt starfsfólk er líklegra til að skila góðu og vell unnu starfi. En þetta breytist einnig með starfsfólkinu sjálfu, það gerir kröfur á fyrirtækið að gera vel og standa sig vel gagnvart starfsfólki. Það skiptir viðskiptavininn einnig miklu máli að vel sé hlúð að starfsfólki. Og þarna tel ég að Samkaup séu leiðandi í dag. Starfsmenn hafa allir vilja til að gera vel og standa sig vel, svo þegar kemur til dæmis að breytingum þá hefur ekki komið nein hindrun. Starfsmenn eru ávallt til í verkefnum og það er mikill drifkraftur í fólki. Auk þess hef ég lagt mikla vinnu í að vera sýnileg fólki og byggja upp traust með því að vera til staðar, hlusta á fólk og gripa fljótt til aðgerða þegar þess er þörf. Svo þegar mig vantar aðstoð frá fólkinu mínu, þá eru allir til. Samkaup er eitt stórt lið þar sem allir eru tilbúnir til að vinna saman þvert á deildir og vörumerki.“



# Stórt skref að sækja um starf útibússtjóra

Byggingarverkfræðingurinn Anna María Práinsdóttir er önnur konan sem gegnir starfi útibússtjóra hjá Verkís verkfræðistofu. Starfsemin er á Akranesi og nær til landshlutans alls.

Þegar starfið var auglýst á síðasta ári ákvað hún fljótlega að sækja um og segir að það hafi verið stórt skref. Henni finnst frábært að geta sýnt fram á að konur geti líka komist í stjórnunarstöður, hafi þær áhuga og metnað fyrir því.

„Það má segja að ég sé alin upp á trésmíðaverkstæði föður míns. Sem unglingur vann ég í öllum fríum á verkstæðinu, sem síðar varð sérhæft innréttingarfyrirtæki. Það að alast upp í þessu umhverfi vakti áhuga minn á því að læra meira tengt byggingaridnaði,“ segir Anna María.

Hún segist alltaf hafa átt auðvelt með stærðfræði og aðrar raungreinar í skóla og það hafi legið beinast við að fara í byggingartæknifræði. Í því námi hafi verið lögð mikil áhersla á raunveruleg verkefni sem henni líkaði mjög vel. Þegar Anna María útskrifaðist

sem byggingartæknifræðingur var lægð í byggingargeiranum og þá var tvennt í stöðunni, að snúa sér að einhverju öðru eða halda áfram menntaveginum og ljúka meistaranámi í byggingarverkfræði. Þar sem Önnu Maríu langaði að starfa innan byggingargeirans ákvað hún að fara í meistaranámið og leggja áherslu á framkvæmdastjórnun.

„Þau ár sem ég hef starfað sem byggingarverkfræðingur og nú sem útibússtjóri þá hef ég aldrei upplifað að það sé komið öðruvísi fram við mig en annað starfsfólk vegna þess að ég er kvenmaður. Flest verk sem ég hef komið að eru í hlutverki eftirlitsmanns í byggingarframkvæmdum, sem enn sem komið eru frekar karl-lægir vinnustaðir, en ég hef aldrei fundið fyrir því að mér sé tekið öðruvísi en samstarfsfélögum mínum,“ segir Anna María.



Anna María Práinsdóttir byggingarverkfræðingur er útibússtjóri hjá Verkís verkfræðistofu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Starfsemi Verkís á Vesturlandi nær til landshlutans alls og lýtur einkum að eftirliti með byggingarframkvæmdum, hvers kyns hönnun og annarri almennri verkfræðiráðgjöf.**

Þegar starf útibússtjóra Verkís á Vesturlandi var auglýst á síðasta ári starfaði hún sem byggingarverkfræðingur á skrifstofu útibúsins á Akranesi. „Ég ákvað fljótlega að sækja um. Ég hugsaði að í versta falli fengi ég ekki starfið og myndi starfa áfram sem verkfræðingur. Það að láta vaða og sækja um var stórt skref en ég var tilbúin í nýjar áskoranir sem felast í starfi útibússtjóra. Því var mjög gleðilegt að mér var treyst fyrir þessu ábyrgðarhlutverki innan Verkís. Mér finnst frábært að geta sýnt fram á að konur geta líka komist í stjórnunarstöður,

hafi þær áhuga og metnað fyrir því,“ segir Anna María.

Starfsemi Verkís á Vesturlandi nær til landshlutans alls og lýtur einkum að eftirliti með byggingarframkvæmdum, hvers kyns hönnun og annarri almennri verkfræðiráðgjöf. Í útibúinu starfa sex starfsmenn, þrjár á Akranesi og þrjár í Borgarnesi og er útibúið því í raun starfrækt á tveimur stöðum. Anna María segist horfa til þess að með tíð og tíma verði hægt að fjölga starfsfólki í útibúinu og opna skrifstofur á fleiri stöðum í landshlutunum.

## Gengið um listasafnið Hótel Holt

Holt hefur yfir sér virðulegan blæ eða sjarma þar sem það gnæfir yfir miðbæinn í Reykjavík. Hótel-ið var opnað árið 1965 og geymir fádæma listaverkasafn.

Geirlaug Þorvaldsdóttir er eigandi Hótel Holt. For-eldrar hennar, Þorvaldur Guðmundsson og Ingibjörg Guðmundsdóttir, byggðu það upp jafnframt því að reka vinsæla verslun, Síld og fisk, sem lengi var staðsett við hliðina á hótelinu. Þau hjónin voru einstakir listaverkasafnarar og nú prýðir hótelið margar af verðmætustu myndum þeirra, meðal annars myndir eftir Kjarval en vinskapur var á milli þeirra.

Geirlaug keypti hótelið árið 2004 af systkinum sínum og segist vilja halda því í fjölskyldunni. Geirlaug hefur haldið í hefðirnar og viðheldur því einstaka heimilislega umhverfi sem Hótel Holt er þekkt fyrir. Hún býður gestum upp á listagöngu um hótelið tvisvar í



**Geirlaug situr hér í veitingasalnum á Hótel Holti. Alls staðar blasa listaverkin við gestum.**

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

byggt sem hótél og listasafn. Fyrsta hæðin er fríðuð og henni verður ekkert breytt,“ útskýrir hún. „Ég og starfsfólkið höldum það í heiðri sem foreldrar mínir lögðu upp með og geymum söguna. Þau vildu að allir gætu komið og skoðað þessi glæsilegu verk en þetta er stærsta listasafn í einkaeygu hér á landi. Ég ber virðingu fyrir því hvernig hótelið var innréttað og manni liður eiginlega svölitið eins og að koma heim til sín,“ segir Geirlaug.

Á hótelinu er vinsæll veitingastaður þar sem boðið er upp á íslenskt gæðaþráefni. „Við leggjum metnað okkar í að hafa verið samkeppnishæft og bjóða upp á góðan mat,“ segir Geirlaug og bendir á fallegan barinn þar sem fólk getur komið inn af götunni og fengið sér kokteil eða annan drykk. „Síðan erum við með Þingholt sem er fyrir veislur og ráðstefnur. Við störfum í samkeppnisumhverfi og leggjum áherslu á góða og faglega þjónustu. Hótelið er vel staðsett í rólegu hverfi og stutt í allar áttir.“

Geirlaug segist ekkert vera að hugsa um að minnka við sig vinnuna því hún hafi enn mjög gaman af henni. „Ég er með gott starfsfólk. Þetta er samvinna,“ segir hún.

„Mér finnst ég einstaklega heppin að geta starfað enn. Nýjar kynslóðir vaxa úr grasi og vonandi koma þær líka á Hótel Holt og upplifa þetta einstaka andrúmsloft sem hér hefur verið ríkjandi í 55 ár.“



Mikið og dýrmætt safn af verkum eftir Kjarval prýðir veggi hótelsins.

viklu kl. 17.30. „Við bjóðum þeim sem eru að koma í mat til okkar að ganga um og heyra sögur um verkin. Gangan er öllum opin er þeir sem koma af götunni þurfa að greiða smávægis fyrir,“ segir Geirlaug. „Hótel Holt er eitt af mjög fáum hótélum í heiminum sem hafa svona einstakt safn listaverka uppi á vegg. Það er gaman að geta sagt gestum frá þessum gömlu klassisku verkum meistaranna. Við erum í sambandi við franskan vef sem bendir fólki á hótél með dýrmætum listaverkum. Margir vilja sameina ferðalag og menningu. Það eru ekki margir sem vita að Hótel Holt var upphaflega





Glæsilegur kvannahópur starfar hjá KPMG Lögmönnum. Soffia Eydís Björgvinsdóttir, sem er fremst á myndinni, er einn fjögurra eigenda KPMG Lögmanna og stýrir stofunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# Sérhæfð í fyrirtækjarekstri, viðskiptum og fjármálum

KPMG Lögmenn er lögmannsstofa sem var sett á laggirnar 2018 og byggir á grunni skatta- og lögfræðisviðs KPMG, sem hefur verið starfrækt lengi. Hjá KPMG Lögmönnum starfa hátt á þriðja tug sérfræðinga sem búa yfir mismunandi þekkingu. Af þeim starfsmönnum eru 15 konur.

**S**offia Eydís Björgvinsdóttir er einn fjögurra eigenda KPMG Lögmanna og stýrir stofunni. Hún er stolt af jafnvægi kynjahlutfalls á stofunni og jafnframt af þeim fjölbreytileika í sérhæfingunni sem starfsfólkið býr yfir. „Hjá KPMG Lögmönnum eru ekki bara lögmenn og lögfræðingar heldur einnig löggildir endurskoðendur, viðskiptafræðingar, vidurkenndir bókarar og svo starfar hjá okkur doktor í hagfræði. Þessi breidd gerir okkur kleift að veita viðskiptavinum okkar þjónustu á flestum sviðum viðskipta, fjármála og rekstrar,“ segir Soffia Eydís.

## Þverfagleg samvinna

Við hjá KPMG Lögmönnum vinnum saman í verkefnum og getum við lögmennirnir og lögfræðingarnir fengið góða innsýn og skilning á rekstri viðskiptavina okkar með aðstoð annarra sérfræðinga hjá KPMG. Okkar verkefni felast ekki eingöngu í að greina lagaleg álitafni, og benda á mögulegar lausnir, heldur

„Þannig er öll ráðgjöf og aðstoð á einum stað í stað þess að leita þurfi til margra aðila. Í þessu felast mikil þægindi og oft kostnaðarhagræði.“

jafnframt að aðstoða okkar viðskiptavini við að hrinda lausnum í framkvæmd. Þannig styðjum við viðskiptavinum okkar alla leið. Til þess að geta veitt heildstæða þjónustu sem þessa þurfum við öflugra sérfræðinga okkur við hlið, ekki endilega aðra lögmenn eða lögfræðinga heldur viðskiptafræðinga, endurskoðendur, bókarar eða rekstrarráðgjafa. Með því getum við sagt að við skiljum og túlkum ekki aðeins löginn heldur hver raunveruleg áhrif þeirra eru á

rekstur viðskiptavina okkar, segir Soffia Eydís.

## Mikil þróun í tækninni

Hjá KPMG er mikil þróun í sjálfvirknivæðingu og annarri þróun á tölum og tækjum sem bæta ferla og auka við gæði vinnunnar okkar. Við hjá KPMG Lögmönnum erum á fleygiferð við að nýta okkur þessar lausnir, töl og tæki. Þjarkar og kubbakeðjur er hluti af því sem við nýtum okkur og/eða skoðum með okkar viðskiptavinum. Þess á milli liggjum við yfir úrskurðum og dómum eins og aðrir lögmenn. Viðfangsefnið eru því fjölbreytt og starfið mjög lifandi.

## Óþarfi að leita á marga staði eftir þjónustu

Við trúum því og heyrum það frá viðskiptavinum okkar að ákveðið hagræði felst í okkar þjónustu. Sem dæmi má nefna þegar kemur að kaupum og sölum á fyrirtækjum. „Ef þú ert að kaupa eða selja fyrirtæki þá getum við gert skattalega, fjárhagslega og lögfræðilega áreiðanleikakönnun fyrir þig; veitt

aðstoð og ráðgjöf við samninga- og aðra skjalagerð; skatta-, fjárhags- og rekstrarlega ráðgjöf í tengslum við viðskiptin o.s.frv. Þannig er öll ráðgjöf og aðstoð á einum stað í stað þess að leita þurfi til margra aðila. Í þessu felast mikil þægindi og oft kostnaðarhagræði.“

## Alþjóðlegt samstarf

Hjá KPMG Global starfa nú um 2.300 lögmenn í 80 löndum og hefur sá hópur stækkað ört á undanförunum árum samhliða vexti í þessari þjónustu KPMG. KPMG Lögmenn taka virkan þátt í þessu alþjóðlega samstarfi enda lítur KPMG Global á lögmennsþjónustu sem eitt helsta vaxtartækifærið og hefur sett metnaðarfull markmið um að ná að stækka enn meira á komandi árum. Er jafnvel gert ráð fyrir að lögmenn hjá KPMG verði um 3.000 talsins á næstu einu til tveimur árum. Að auki má nefna að KPMG í heild sinni hefur á að skipa um 219.000 starfsmönnum í 147 löndum, þannig að óhætt er að segja að tengslanetið sé viðamikil. Jafnrétti er Soffiu Eydísi ofarlega

„Við erum að undirbúa árlegan fróðleiksfund um skatta og viðskipti fyrir atvinnulífið sem verður þann 30. janúar.“

í huga og eru kynjagleraugun reglulega sett upp þegar rýna þarf verkefni og viðburði á vegum stofunnar. „Við erum um þessar mundir að undirbúa árlegan fróðleiksfund um skatta og viðskipti fyrir atvinnulífið sem verður þann 30. janúar.“

Það skiptir okkur miklu máli að á öllum okkar viðburðum sé eins mikið jafnvægi milli kynjanna og hægt er,“ segir hún.



# Konur efla sjávarútveginn

Félagið Konur í sjávarútvegi var stofnað árið 2013 utan um hóp kvenna í sjávarútvegi. Agnes Guðmundsdóttir, formaður félagsins, leggur áherslu á að efla félagskonur og fjölga þeim í greininni.

Félagið hefur stutt og stöðugt stækkað frá stofnun en í dag eru um 250 konur skráðar í félagið að sögn Agnesar Guðmundsdóttur, formanns félagsins. Félagið nær til allra landshluta og viðburðirnir líka.

Tilgangur og markmið Kvenna í sjávarútvegi er fyrst og fremst að efla tengslanet kvenna í atvinnugreininni, og styrkja félagskonur í sínum störfum. „Við heimsækjum fyrirtæki í sjávarútvegi og höldum fjölbreytta viðburði, bæði til að auka þekkingu og fá betri innsýn í hvað er að gerast í greininni.“

## Tækifæri í sjávarútvegi

Agnes hefur verið formaður félagsins í tvö ár. Hún ólst upp á Snæfellsnesi og í Vesturbænum og hefur verið viðloðandi sjávarútveg allra sína tíð. Það að vera ung kona í karllægru atvinnugrein er bæði krefjandi og skemmtilegt. Hún segist læra bæði mikið af konum í félaginu og kemur sjálf með nýja sýn á hlutina. „Ég fór í nám erlendis fyrir nokkrum árum og það opnaði augu mín fyrir fjölbreytileikanum í heiminum og þeim margvíslegu tækifærum sem eru fyrir hendi og hvað við getum gert til að nýta þau.“

Agnes velti fyrir sér framtíðarhorfum íslensks sjávarútvegs. „Það er margt sem við getum eft til að gera hann enn betri og eru þar markaðsmál í fyrirrúmi en mér finnst greinin vera að taka við sér í þeim málum. Hér á Íslandi hefur verið mikil nýsköpun í kringum nýtingu aukaafurða og áhersla verið lögð á minni umhverfisáhrif



Agnes er formaður Félags kvenna í sjávarútvegi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

veida. Við viljum búa til sem mest verðmæti úr auðlindinni okkar og hugsa sem best um hana.

## Hæfileikaríkar konur

Stjórnarkonur félagsins koma úr ýmsum áttum og mynda sterka heild sem saman vinnur að stöðugri þróun á félaginu.

„Það eru alls konar konur í alls konar greinum sjávarútvegsins.“ Þótt konur séu í minnihluta í sjá-

arútvegi er þeim sífellt að fjölga. „Það er gaman að sjá aukninguna. Sjávarútvegurinn er fjölbreyttur, það eru margar konur að sækja í frumkvöðlagreinarnar sem er spennandi þróun. Við viljum sýna konum hversu gaman og fjölbreytt það er að vinna í sjávarútvegi.“ Með því að efla konur í þessari atvinnugrein er líka brautin rudd fyrir fleiri konur að starfa innan hennar.

„Við viljum sýna konum hversu gaman og fjölbreytt það er að vinna í sjávarútvegi.“

Aðspurð af hverju það er mikilvægt að efla konur í sjávarútvegi segir Agnes að það sé fyrst og fremst til að halda í þær konur sem nú starfa innan greinarinnar og fjölga þeim. „Ísland á heilan helling af hæfileikaríkum konum og það er mikill akkur fyrir sjávarútveginn að hafa þær innan sinna raða.“ Starf félagsins er svo ekki síður mikilvægt vegna þeirrar ástæðu að konur þurfa vettvang til að geta skapað tengslanet innan sjávarútvegsins, sem Félag kvenna í sjávarútvegi veita. „Karlmennt eru talsvert fleiri innan greinarinnar og hafa átt auðveldara með að mynda tengslanet. Í okkar félagskap er vettvangur til að mynda sambönd. Með því að byggja upp tengslanet er stuðlað að því að halda konum inni, auka þeirra möguleika á hærri stöðum og skapa svið fyrir félagskonur að skiptast á fróðleik og læra af hver annarri.“

## Efla yngri kynslóðir

Eitt af markmiðum félagsins er að efla yngri kynslóðir í sjávarútvegi, og fá yngri konur til að kynnast greininni snemma á starfsferlinum. Tilgangurinn er að ná betri tengingu við ungt fólk sem býr yfir

alls kyns athyglisverðri kunnáttu og þekkingu og eflir sjávarútveginn og nýsköpun innan hans, sem Agnes segir að sé mikilvægt fyrir greinina. „Það er mikið af öflugum fyrirtækjum á Íslandi sem eru að gera frábæra hluti. Við förum í margar heimsóknir og fáum að kynnast starfinu og konunum sem vinna þar. Háskólinn á Akureyri hefur líka stutt okkur mikið,“ en þar er sjávarútvegsfræði kennd. „Við erum að styrkja samstarfið þar á milli.“

## Samstarf við stuðningsgreinar mikilvægt

Fjölbreyttar greinar eru innan sjávarútvegsins, félagskonur eru ýmist í veiðum, vinnslu, tækni og þróun og svo framvegis. „Þær eru líka í stuðningsgreinum eða þjónustugreinum sjávarútvegsins. Til dæmis tryggingafélögum og flutningafélögum.“ Ein þessara þjónustugreina eru bankarnir en Íslandsbanki hefur stutt við Félag kvenna í sjávarútvegi frá upphafi. „Stofnfundurinn árið 2013 var haldinn í Íslandsbanka og hefur hann verið traustur bakhjarl síðan þá.“

Konur úr öllum þessum ólíku áttum hafa vettvang félagsins til að kynnast og skiptast á skoðunum og deila með sér reynslu. „Við höfum séð að konur fá rosalega mikið út úr þessum vettvangi.“ Það er mikilvægt að konur geti fengið ráð og hugmyndir frá kunningjum þegar kemur að því að takast á við ný verkefni og vandamál. „Það er alveg ómetanlegt, bæði fyrir konur en ekki síður fyrir greinina í heild.“

# Foreldrar hafa mestu áhrifin

Starfsemi Foreldrahúss hefur sannað gildi sitt í 20 ár. Markmiðið er ætíð það sama; að veita foreldrum stuðning og ráðgjöf vegna áfengis og vímuefnaneyslu unglínganna þeirra.

Foreldrahús er lágþröskulda þjónustumiðstöð fyrir fjölskyldur í vanda og stuðningur við foreldra barna sem eru í vímuefnavanda og áhættuhegðun,“ segir Berglind Gunnarsdóttir Strandberg, framkvæmdastjóri Fjölskylduhúss.

„Það sem gerir okkur sérstök er að Foreldrahús er það eina sem hefur sinnt þessu hlutverki frá upphafi samtakanna og við erum trú þeim grunni sem samtökin standa á: að styðja við foreldra með börn í vímuefnavanda. Við störfum eftir þeirri hugmyndafræði að foreldrar séu mikilvægur hlekkur í forvörnum og reynast vera þeir sem hafa mest áhrif á



Berglind Gunnarsdóttir Strandberg er framkvæmdastjóri Foreldrahúss sem hefur starfað í 20 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

velferð barna sinna, einkum þegar reynir á. Foreldrar eru yfirleitt bestu fyrirmyndir barna sinna og þurfa á mestri fræðslu og styrkingu að halda þegar kemur að áfengi og vímuefnavörnum,“ útskýrir hún.

Berglind segir vímuefnavandann því miður ekki að hverfa; nóg sé af vímuefnum í samfélaginu og

unga fólkíð ánetjst þeim.

„Hátt í 400 fjölskyldur nýttu sér þjónustu Foreldrahúss í fyrra þar sem við veittum viðtöl og námskeið fyrir foreldra sem eiga unglíngi í fíkti eða neyslu. Við erum með námskeið í sjálfstyrkingu fyrir foreldra sem vilja valdefla sig og verða öruggari í hlutverki sínu, sem og fræðslufundi fyrir foreldra

í grunn- og framhaldsskólum,“ upplýsir Berglind.

Í Foreldrahúsi starfa vímuefnaráðgjafar, fjölskylduráðgjafar, listmeðferðarfræðingur og sálfræðingur.

„Foreldrasíminn 581 1799 hefur verið opinn frá árinu 1986 og þar veitir fagaðili ráðgjöf og stuðning allan sólarhringinn. Í Foreldra-

skóla Foreldrahúss leggjum við áherslu á að foreldrar fái tækifæri til að tjá sig og hlusta á aðra foreldra, styðjum foreldra í að bæta samskipti við unglínginn, skilja vanda hans og efla vitund þeirra og færni til að skapa og viðhalda heilbrigðum og nánum tengslum við börn sín. Oft er álagið orðið það mikið að foreldrar missa tókin og þurfa einnig stuðning til að sinna öðrum börnum á heimilinu sem og sjálfum sér. Við leitumst við að mæta þeim vanda sem fjölskyldan glímur við og efla hana til betri lífsgæða,“ upplýsir Berglind.

„Þegar kemur að úrræðum í Foreldrahúsi er af nógu að taka, eins og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglíngi til að hlúa að og byggja upp sjálfstraust þeirra, félagsfærni, samskiptahæfni, tilfinningaþroska og sjálfsþekkingu, og svo sálfræðiráðgjöf fyrir unglíngi í vanda; með kviða, vanlíðan, depurð, samskiptavanda, hegðunarvanda og áhættuhegðun,“ útskýrir Berglind.

„Eftirspurn eftir þjónustu Foreldrahúss vex ár frá ári og nú erum við í brýnni þörf fyrir stærra húsnæði undir starfsemi til að geta mætt þeirri eftirspurn. Í starfsemi Foreldrahúss er svo stöðug þróun í starfsemiinni, allt eftir ákalli samfélagsins á hverjum tíma,“ segir Berglind.

Foreldrahús er á Suðurlandsbraut 50. Sími 511 6160. Nánar á foreldrahus.is





Björk Viðarsdóttir er framkvæmdastjóri tþjónþjónustu TM. Hún segir TM hafa skapað sér sérstöðu á sviði stafrænna lausna á íslenskum tryggingamarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Sérstaða í framsækinni þjónustu

Björk Viðarsdóttir hefur unnið á tryggingamarkaði í hátt í tólf ár. Hún hóf störf sem lögfræðingur hjá TM árið 2008 og tók við stöðu framkvæmdastjóra tþjónþjónustu í september 2016.

Það hefur margt breyst á árunum frá því ég hóf störf hjá TM, bæði í sjálfum tryggingageiranum og hjá félaginu sjálfu," segir Björk sem var áður forstöðumaður persónutjóna hjá TM.

Hún segir áherslubreytingu hafa orðið í váttryggingarekstri allra félaga á markaðnum þar sem krafa er um að samsetta hlutfallið fari undir 100 prósent.

„Í almennri starfsemi TM hefur margt breyst og þar hefur hröð tækniframþróun verið í forgrunni. Einnig hefur vinnuumhverfi og menning þróast í takt við breyttan tíðaranda sem og kröfur í samfélaginu," upplýsir Björk. TM leggi ríka áherslu á kynjajafnrétti.

„Jafnréttismál eru meðal forgangsatríða í þróun og framtíðarsýn félagsins og var TM til að mynda með fyrstu fyrirtækjum til að hljóta viðurkenningu Jafnréttisvísis Capacent í árslok 2017. Það verkefni hefur haft mikil og góð áhrif, meðal annars á aðferðafræði við ráðningar og framgang fólks innan félagsins. Í dag starfar mjög fjölbreyttur hópur kvenna og karla hjá félaginu og við leggjum áherslu á að skapa gott vinnuumhverfi og tækifæri fyrir starfsfólk til að

„Í starfi mínu fæ ég á hverjum degi innsýn í það hversu mikla þýðingu það hefur að vera rétt tryggður. Það er alltaf mjög ánægjulegt að sjá frá fyrstu hendi hvernig tryggingar geta skipt sköpum fyrir viðskiptavini okkar þegar þarf á að halda.

þróast í starfi," upplýsir Björk.

Hún segir váttryggingafélög gegna mikilvægu hlutverki í samfélaginu.

„Ég hef allan þennan tíma hjá TM starfað í tþjónþjónustunni og verið í mikilli nálægð við viðskiptavini félagsins. Í starfi mínu fæ ég á hverjum degi innsýn í það hversu mikla þýðingu það hefur

að vera rétt tryggður. Það er alltaf mjög ánægjulegt að sjá frá fyrstu hendi hvernig tryggingar geta skipt sköpum fyrir viðskiptavini okkar þegar á þarf að halda," segir Björk.

## TM og stafrænar lausnir

Á undanförunum árum hefur TM skapað sér sérstöðu á sviði stafrænna lausna.

„Framúrskarandi þjónusta hefur alla tíð verið samofin vinnustaðnum TM og undanfarin ár höfum við haft að markmiði að vera í forystu þegar kemur að stafrænum lausnum. Það hefur verið virkilega skemmtilegt að taka þátt í þeirri þróunarvinnu og vegferð. Við leggjum okkur fram um að vera til taks þegar á reynir og leitumst á sama tíma við að vera framsækin í allri þjónustu. Með nýjum, stafrænum áherslum náum við til viðskiptavina okkar á nútímalegan hátt og það hefur gefið mjög góða raun," upplýsir Björk.

Sala á tryggingum og tjónaafgreiðsla hefur tekið miklum breytingum með stafrænum lausnum.

„Segja má að TM sé í ákveðinni stafrænni vegferð þar sem við erum bæði að koma til móts við

viðskiptavini okkar og auðvelda öðrum að koma í viðskipti við félagið. Nú er mögulegt að kaupa tryggingar TM á netinu með Váðisi, stafrænum ráðgjafa félagsins, hvar og hvenær sem er; já, þess vegna á meðan setið er heima í stofu uppi í sófa," segir Björk og allt ferlið er rafrænt.

„Með TM-appinu er nú hægt að hafa handhægt yfirlit yfir tryggingarnar, hvað þær innifela og kosta. Einnig er hægt að tilkynna öll algengustu tþjón sem verða á heimilismunum og fá bætur greiddar nánast samstundis þar sem ferlið er sjálfvirk," útskýrir Björk.

„Sú stafræna stefna sem TM hefur sett sér opnar á ýmsa möguleika í tengslum við sölu og þjónustu á tryggingum og gefur okkur tækifæri til að ná til fleiri aðila, eins og nýlegt samstarf við Toyota sýnir."

## Toyota tryggingar

Nú í upphafi ársins 2020 kynnti Toyota á Íslandi nýja þjónustu í samstarfi við TM: Toyota- og Lexus ökutækjatrýggingar.

„Toyota- og Lexustrýggingar eru hefðbundnar ökutækjatrýggingar, váttrygðar af TM, og bjóðast jafnt

með nýjum og notuðum Toyota- og Lexus bílum hjá viðurkenndum söluaðilum," upplýsir Björk.

„Við vorum virkilega ánægð þegar Toyota leitaði eftir þessu samstarfi við TM. Samstarf tryggingafélags og bílaumboðs af þessu tagi er algjörlega nýtt hér á landi. Við erum því virkilega stolt af þessu verkefni sem fer vel af stað."

## Framtíð TM

Framtíð TM sem tryggingafélags snýr að því að halda áfram að þróa stafrænar lausnir fyrir viðskiptavini og veita áfram bestu þjónustu sem völ er á.

„Framtíðin í tryggingarekstrinum er þó að mörgu leyti óráðin í ljósi aukinnar sjálfvirknivæðingar og tæknibreytinga. TM gekk frá kaupum á Lykli í lok síðasta árs, eins og kunnugt er. Með kaupum á Lykli er TM að skapa tækifæri til að marka sér sérstöðu á fjármögnunarmarkaðnum en auk þess má segja að verið sé að koma nýrri stöð undir reksturinn. Það eru fjölmörg spennandi verkefni fram undan tengd þessu," segir Björk.

TM er í Síðumúla 24. Sími 515 2000. Sjá nánar á tm.is.



# Ótrúlegur árangur á stuttum tíma

OsteoStrong fagnar um þessar mundir eins árs starfsafmæli á Íslandi. OsteoStrong, Borgartúni 24, er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva og minnka verki í liðum og stoðkerfi.

Á stundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða um 10 mínútur í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á en svítnar ekki og getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu sinni.

„Það skiptir okkur miklu máli að fólk sé alltaf að keppa við sig sjálft en ekki eitthvað meðaltal,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong. „Styrktaraukning er mjög hröd hérna og fólk er að meðaltali að bæta sig um 73% á ári. Eftir að þessum 10 mínútum lýkur er fólk boðið að leggjast í PEMF-bylgjur sem hjálpa blóðflæði og draga úr bólgum í líkamanum eða grímur með rauðu ljósi sem auka náttúrulega framleiðslu kollagens í húðinni,“ bætir hún við.

## 2.000 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

„Móttökurnar hafa verið mjög jákvæðar. Við erum fimmta landið í heiminum til þess að bjóða upp á þessa þjónustu og mér finnst það vera forréttindi að vinna með eitthvað svona byltingarkennt. Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi. Það er frábært að fá svona mikla staðfestingu á því að kerfið virkar. Það er mjög gefandi að vita að það sem maður starfar við geti breytt lífi fólks svona mikið til hins betra. Við tókum á móti 2.000 manns hérna í Borgartúni á árinu 2019 og núna stunda 300 manns OsteoStrong vikulega. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meir, þeir sem vinna að beinuppbyggingu þurfa allavega að vera hjá okkur í eitt ár. Aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl,“ bætir hún við. „Það hefur líka verið ánægjulegt hvað mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfsemina eins og lækna, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar og aðrir sem láta sig heilbrigði varða.“

## Álag þéttir vöðva

Með því að setja álag á líkamann hvetjum við hann til þess að styrkja sig. Með ástundun hjá OsteoStrong þéttast beinin, vöðvar, sinar og liðbönd. Hjá OsteoStrong tekst fólki oft að setja á sig álag sem samsvarar margfaldri líkamspýngd þeirra með eins öruggum hætti og hægt er. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra hreyfingu. Með ástundun finna flestir minna fyrir verkjum, upplifa betra jafnvægi og meiri orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug.

## Betra jafnvægi

Það má búast við því að jafnvægið bæstist hratt. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búið að bæta það um 77%. Fyrir suma þýðir það að þau eru betri á skiðum eða í jóga tímum. Fyrir aðra þýðir þetta að þau geta sleppt göngugrindinni eða átt auðveldara með að ganga.

## Að taka af skarið

„Ég hef búið í Ekvador, London, Barcelona, Argentínu og svo síðast í spænskri sveit. Ég var á eðlisfræðibraut í MR, kláraði viðskiptafræði frá HR og tók master í Listaháskólanum og sýndi svo verk eftir sjálfa mig í Tjarnarbiói í fyrra. Mér er oft sagt að ég sé hugrökk eða geri óskiljanlegar stefnubreytingar, en fyrir mér er þetta allt saman eðlileg fram-



Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong, segist hafa tekið rétta ákvörðun er hún opnaði OsteoStrong. Mjög margir hafa leitað til stofunnar og fengið góðan bata frá því hún var opnuð í Borgartúni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Mikill styrkur á stuttum tíma

„Ég byrjaði hjá snillingunum í OsteoStrong fyrir þremur mánuðum. Þetta hentar mér mjög vel þar sem að það þarf einungis að mæta einu sinni í viku í skamma stund. Ég er með vefja- og slitigt og í mjög lélegu formi. Ég finn mjög mikinn mun á jafnvægi og vöðvastyrk og hlakka til að mæta til þeirra í hverri viku. Þau taka öll á móti manni með bros á vör, jákvæðu og hlýju viðmóti.“ Laufey Þórðar

vinda. Mér finnst ég aldrei hafa tekið einhverja sérstaka áhættu, nema kannski fjárhagslega þegar við stofnuðum OsteoStrong. Það er svo að koma í ljós þessa dagana að það var örugglega besta ákvörðun

sem við hefðum getað tekið. Mér finnst frábært að búa til umhverfi þar sem fólki finnst gott að koma og er hluti af einhverju nýju og spennandi. Þegar árangurssögur hrúgast svo upp eins og „ég get loksins sofð því að ég er búin að losa mig við verki í mjöðmunum“ eða „nú þarf ég ekki að nota golfbílinn lengur og labba allt sem ég þarf“ eða „mér datt aldrei í hug að ég gæti hlaupið án verkja aftur“, þá bara fyllist maður gleði og fær orku til að halda áfram. Fyrir mig er alltaf mesta áhættan að láta mér byrja að leiðast. Þá verð ég svo leiðinleg.“

## Óþolinmód við mig

„Við fluttum heim frá Spáni eftir að hafa búið þar í fimm ár. Við vorum bara opin og langaði til þess að byggja upp eigið fyrirtæki. OsteoStrong kom til okkar í gegnum námskeið sem við sóttum

„Mér finnst frábært að búa til umhverfi þar sem fólki finnst gott að koma og er hluti af einhverju nýju og spennandi.“

hjá Tony Robbins. Ég hef sjálf svo oft lent í því að líkaminn virki ekki eins og ég myndi vilja að hann gerði og þær lausnir sem voru í boði virkuðu ekki. Ég hef líka upplifað hvernig áföll geta haft áhrif á líkamann og hvað það getur verið erfitt að koma sér af stað þegar að líkaminn svarar ekki eins og búist er við. Það liðu níu mánuðir frá því að hugmyndin kom upp og þar til við opnuðum dyrnar í Borgartúni. Ég held að ég sé oft þolinmód við aðra og óþolinmód

## Hljóp maraþon verkjalaus

„Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafolk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjöðminna þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong þá var ég með mikla verki í mjöðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf með verki að æfa. Eftir 2-3 skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jörunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.

við sjálfa mig. Eftir á að hyggja var þetta fljótt að liða en fyrir mér var þetta heil eilífð.“

## FKA er tilbreytingin

„Það er ótrúlega skemmtilegt að stofna fyrirtæki en það tekur rosalega mikinn tíma og elju. Síðastliðið ár hefur bara farið í að byggja upp OsteoStrong og vera með fjölskyldunni. Mér finnst þess vegna stundum erfitt að rífa mig á fund hjá FKA en ég veit að það er svo gott fyrir mig. Alltaf þegar ég mæti hugsa ég „Hvað er ég að gera hérna?“ Mér finnst ekkert gaman að „network-a“ og það tekur mikla orku að búa til pláss í vikunni. Svo liða svona 20 mínútur. Þá er ég alsæl, eignast alltaf nýja vinkonu og er þakklát fyrir það að hafa rífið mig af stað. Ég eignaðist til dæmis góða vinkonu í Elisabetu Reynisdóttur næringarfræðingi. Hún ætlar að bjóða fólki upp á fyrirlestur hjá okkur þriðjudaginn 28. janúar og mæla kollagen í húðinni um daginn.“

## Alls konar fólk

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun en fyrir suma er þetta það eina sem þau geta stundað.

OsteoStrong býður upp á ókeypis kynningar nokkrum sinnum í viku í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.





Íslendingar sækja í golfvöllina á Spáni enda hægt að spila allan ársins hring og margir þeirra eru afar glæsilegir. Margir eiga sitt annað heimili á Spáni og njóta útiverunnar til hins ýtrasta.

# Hefur selt fasteignir á Spáni í 20 ár

Aðalheiður Karlsdóttir rak lengi verslunina Englabörnin. Nú selur hún Íslendingum fasteignir á Spáni og hefur rekið fyrirtækið Spánareignir í 20 ár. Mikill kraftur er í sölunni um þessar mundir.

Aðalheiður segist alltaf hafa haft gaman af sölu- og markaðsmálum. Hún hefur stundað eigin rekstur í næstum 40 ár. „Ég stofnaði mitt fyrsta fyrirtæki þegar ég var 23 ára en það var barnafataverslunin Englabörnin sem er enn starfandi en ég seldi búðina árið 2004,“ segir hún. Aðalheiður útskrifaðist frá Verzlunarskóla Íslands árið 1977 og fór í framhaldsnám við Kennaraháskóla Íslands. Þaðan útskrifaðir hún með B.ed. gráðu. Hún var kennari í stærðfræði við Verzló meðfram námi og hélt síðan áfram næstu árin. Þá var hún búin að opna Englabörnin og segir það hafa verið skemmtileg ár og gefandi. „Áhugasamir kaupendur höfðu samband við mig en ég var þá ekki í söluhugleiðingum. Ég sló þó til enda var kannski kominn tími á breytingar eftir 26 ár í verslun. Ég var líka byrjuð í fasteignaviðskiptum á Spáni og hafði sjálf keypt mér hús þar. Loftslagið, verðlagið og afslappaður lífsstíll átti vel við mig,“ segir hún en síðan hefur hún einbeitt sér að fasteignasölunni.

## Sifeld endurmenntun

„Ég ákvað að taka þetta alla leið og varð löggiltur fasteignasali árið 2007. Einnig fór ég í nám og tók AMP-gráðu frá IESE-háskólanum í Barcelona, sem er einn fremsti viðskiptaháskólinn í heiminum. Þetta er ein besta fjárfesting sem ég hef gert um ævina, að fjárfesta í menntun fyrir sjálfa mig en skólinn býður upp á stöðuga endurmenntun. Ég er að fara til Madridar á mjög öflugra ráðstefnu um fasteignafjárfestingar á vegum IESE í lok janúar. Í mínu fagi er nauðsynlegt að fylgjast vel með hvað er að gerast á sviði fasteignafjárfestinga í heiminum svo ég hafi betri yfirsýn yfir markaðinn og geti miðlað betur til minna viðskiptavina.“

## Meiri lífsgæði á Spáni

Ég er ennþá búsett á Íslandi en dvel mikið á Spáni og fer þangað nánast í hverjum mánuði með viðskiptavinum að sýna þeim eignir. Ég er líka með starfsmenn sem vinna með mér eftir þörfum. Ég finn þó að tíminn sem ég dvel á Spáni er alltaf að lengjast, sérstaklega yfir vetrarmánuðina, birtan og sólin á hreinlega betur við mig en skammtdegð og kuldinn á Íslandi. Þar er líka mun ódýrara að gera vel við sig í mat og drykk og fólk afslappaðra og leyfir sér meira að njóta. Og svo er ég að reyna að bæta golfið hjá mér og á Spáni get ég leikið golf allt árið í góðu veðri,“ greinir hún frá.

Aðalheiður segist alltaf hafa fundið fyrir miklum áhuga á



Aðalheiður Karlsdóttir rak lengi verslunina Englabörnin. Nú selur hún fasteignir á Spáni og líður vel.

fasteignakaupum á Spáni og árin fyrir hrun hafi verið sérstaklega góð. „Vissulega dróst salan aðeins saman í hruninu, en síðustu fimm árin hafa verið mjög góð. Salan er mun jafnari núna og kaupendahópurinn fjölbreyttari. Mun meira af yngra fólki er að kaupa eignir sem fjárfestingu og til að njóta lífsins. Einnig hefur það aukist að orlofsjóðir og starfsmannafélög festi kaup á eignum á Spáni til að auðvelda sínu fólki að komast í gott frí. Einn forstjóri í stóru fyrirtæki sagði mér að það að geta boðið hlunnindi, eins og t.d. dvöl í orlofsíbúð fyrir fjölskylduna, væri góð leið til að auka ánægju og vellíðan starfsmannsins.“

## Nýjar íbúðir vinsælastar

Aðalheiður segir að vel staðsettar nýjar íbúðir séu vinsælastar. „Tvö til þrjú svefnherbergi, tvö baðherbergi og aðgengi að góðum sundlaugargarði. Einnig eru góð sérþýli vinsæl, til dæmis einþýlis eða raðhús með sér garði og einkasundlaug, eða aðgengi að sameiginlegum sundlaugargarði. Nálægð við golfvelli, strönd, verslanir og veitingastaði er krafa sumra, en aðrir vilja vera meira út af fyrir sig og velja þá eignir í samræmi við það. Nálægð við Alicante flugvöllinn er mikill kostur, þar sem þangað er flogið beint frá Íslandi allt árið. Við erum vel tengd við byggingarverktaka hér á Spáni og getum boðið upp á mikið úrval af eignum af ýmsum gerðum og á góðum stöðum og fylgjumst vel með nýjungum sem koma inn á markaðinn. Einnig seljum við endursölu eignir, en nýju eignirnar eru samt mun vinsælli.“



Aðalheiður segir að þriggja herbergja nýjar íbúðir séu vinsælastar.



Sumir vilja séreign með sundlaug og þær eru fjölbreyttar á Spáni.

Við erum með fjölbreytt val af staðsetningum, allt frá því að vera í litlum spænskum bæjum, í að vera meira í blandaðri alþjóðlegri byggð hér við ströndina og golfvöllina. Staðir eins og Villamartin, La Zenia, Dona Pepa, Los Alcazares hafa verið vinsælir í gengum tíðina, en ný svæði eins og Las Colinas, Vistabella og Mar de Pulpi eru að bætast við. Það er því úr ýmsu að velja og flestir finna staðsetningar við sitt hæfi. Við leggjum áherslu á að kynna viðskiptavininum aðeins áður en við skipuleggjum með honum skoðunarferðina, til að vera viss um að við séum að sýna honum það sem hann vill og hentar honum best. Stundum tekur fólk þó U-beygju þegar það kemur út og kaupir eitthvað annað en það áætlaði, af því að það sér að það hentar betur. Það gerir þetta bara skemmtilegra,“ bendir Aðalheiður á og bætir við að veðrið og verðið hvetji fólk til að kaupa eignir á Spáni. „Það er allt önnur tilfinning að dvelja á sínu eigin heimili en heimili annarra eða á hóteli, ganga að sínu dóti vísu og þekkja umhverfið. Þú sefur á dýnunni sem þú valdir og hentar þínu baki og ert

innan um þína hluti. Margir hugsa þetta líka sem fjárfestingu, nota eignina hluta úr ári og leigja svo út þann tíma sem þeir dvelja ekki sjálfir,“ segir Aðalheiður sem býður upp á heildarþjónustu.

„Oftast byrjum við að hitta viðskiptavinina á skrifstofunni okkar á Íslandi og förum yfir kaupferlið, kaupóskirnar, hvaða staðsetning og eignir myndu henta best. Síðan skipuleggjum við skoðunarferðina, sýnum eignirnar og þegar rétta eignin er fundin sjáum við um öll pappírsmál í samvinnu við spænska lögfræðinga, útvegum NIE númer (spænsk kennitala), aðstoðum við fjármögnun, val á húsgögnum og allt sem þarf til að klára málið. Flestir okkar viðskiptavinir í dag koma vegna meðmæla frá ánægðum viðskiptavinum okkar.“

Fyrir okkur er það mjög ánægjuleg staðreynd,“ segir hún og ætlar sér að halda áfram á þessari braut í framtíðinni. „Ég hef mjög gaman að mínu starfi. Hef fundið aukin lífsgæði í því að dveljast í heitara loftslagi sem býður þar utan upp á meiri kaupmátt samanborið við Ísland.“

„Einnig hefur það aukist að orlofsjóðir og starfsmannafélög festi kaup á eignum á Spáni til að auðvelda sínu fólki að komast í gott frí.“

## Hefur mikla trú á íslenskum konum í atvinnulífinu

Aðalheiður sat í stjórn FKA í nokkur ár og segir það hafa verið skemmtilega og góða reynslu þar sem hún kynntist mörgum öflugum konum. „Mitt áhugasvið hefur alltaf verið alþjóðleg samskipti og hef ég líka starfað mikið með FCEM, alþjóðlegum samtökum kvenna í atvinnurekstri og tengdi ég FKA við þau samtök á sínum tíma. Samstarfið við FCEM opnaði margar dyr og má t.d. nefna að í gegnum tengsl mín þar hef ég kynnst mjög öflugum konum í atvinnurekstri frá ýmsum löndum og sett upp fjárfestingaverkefni erlendis, t.d. í Slóvakíu,“ segir hún. Að mati Aðalheiðar er vinnusemi lykillinn að velgengni og trú á sjálfan sig. „Ef maður trúir á sjálfan sig og leggur sig allan fram eru manni allir vegir færir en vissulega þarf að vinna fyrir velgengni. Við þurfum líka að vera góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar,“ segir Aðalheiður og bætir við að hún hafi mikla trú á íslenskum konum sem eru að stíga sín fyrstu skref á vinnu- markaðnum. „Við eigum svo mikið af vel menntuðum og duglegum konum sem ég er sannfærð um að eigi eftir að spjara sig vel.“



# Námskeið fyrir konur með viðskiptahugmynd

Nýsköpunarmiðstöð Íslands býður upp á námskeið sem kallast Brautargengi sem er sérstaklega sniðið að þörfum kvenna sem vilja hrinda viðskiptahugmynd í framkvæmd og hefja eigin rekstur en einnig þeirra sem eru þegar í atvinnurekstri og vilja auka rekstrarþekkingu sína. Markmiðið með því er að skerpa sýnina á viðskiptaþróun, öðlast hagnýta þekkingu svo sem á stofnun fyrirtækis og reksturs, vöruaðgreiningu, markaðs- og fjármálum, verkefnastjórnun og kynningum.

## Námskeiðið Brautargengi skerpti sýnina

**M**istur selur umhverfisvænar vörur fyrir heimilið og einstaklinga. Þórunn Björk Pálmadóttir, eigandi verslunarinnar, fékk hugmyndina þegar hún ákvað að byrja að endurvinnna vörur úr pappír og tré. „Ég byrjaði að búa til vörur sem ég ákvað að selja og náði að byggja mig hægt og rólega upp. Ég er kannski áhættufælin, en tók þetta með kalda vatninu og byggði verslunina upp eftir efni og aðstæðum.“

Þórunn ákvað að fara á brautargengisnámskeið Nýsköpunarmiðstöðvar eftir að hafa rekið verslunina í nokkur ár. „Ég var því komin með smá grunn.“ Þórunn segir að námskeiðið hafi verið frábært. „Með mér var fullt af flottum konum og verkefnum sem þær eru með í gangi. Ég var fyrst tvístígandi um hvort ég ætti að fara á námskeiðið en er þakklát fyrir að hafa drifið mig.“

### Einkaleiðsögn líka

Á námskeiðinu er komið inn á mörg atriði sem varða fyrirtækjarekstur. Námskeiðið er ætlað konum sem eru komnar lengra eða styttra með viðskiptahugmyndir. „Þetta nýtist ábyggilega mjög vel konum sem eru að byrja með

„Með mér var fullt af flottum konum og verkefnum sem þær eru með í gangi. Ég var fyrst tvístígandi um hvort ég ætti að fara á námskeiðið en er þakklát fyrir að hafa drifið mig.“

einhverja hugmynd. Hópurinn sem stendur að baki námskeiðinu veitir mikinn stuðning, líka utan kennslustunda. Það er rosalega gott að geta leitað til þeirra á milli tíma og fá einkaleiðsögn.“

Þórunn gat notfært sér kennsluna til að lagfæra viðskiptaáætlunina jafnóðum í tímum. „Ég gat þá unnið hana samhliða námskeiðinu og fengið leiðbeiningar eftir því hvert ég var komin.“

### Konur þurfa hvatningu

Þórunn telur að sams konar námskeið ætti líka að vera í boði fyrir karlmenn. Hún segir að það sé



Þórunn gat notfært sér kennsluna til að lagfæra viðskiptaáætlunina jafnóðum í tímum. „Ég gat þá unnið hana samhliða námskeiðinu og fengið leiðbeiningar eftir því hvert ég var komin.“ segir hún. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

mikilvægt fyrir konur en einnig gæti það verið mikilvægt fyrir karla. Þórunn mælir hiklaust með að skella sér á námskeiðið. „Námskeiðið getur skerpt sýnina á hvað maður er að gera.“

Viðskiptavinahópur Misturs er alltaf að stækka en Þórunn leggur

mikið upp úr því að vöruúrvalið sé vel ígrundað.

Ein af fyrstu vörum sem voru seldar í netversluninni voru matvælaarkirnar svokölluðu, Bee's wrap arkir úr bývaxi sem koma í stað nestispoka og plastfilmu. „Mér fannst þær hreinlega algjör

snilld. Ég fór með mínar fyrstu út í moltu haustið 2018, þær brotnuðu alveg niður og ég hef ekki séð þær síðan.“ Þórunn segir að það megi nota arkirnar utan um öll matvæli nema hrátt kjöt.

„Bývaxið verndar matvælin gegn rotnun líka, sem spornar við matarsóun.“ Því mætti segja að þó bývaxarkir séu dýrari en plastfilmur þá borga þær sig á endanum. Mörgum finnst umhverfisvörur dýrar en þá á alveg eftir að horfa til ýmissa þátta er viðkemur bæði framleiðslu og förgun ódýrari var sem ekki eru jafn umhverfisvænar.“

### Umhverfisvænar vörur

Fljótlega eftir að Þórunn byrjaði að selja bývaxarkirnar hóf hún að selja fleiri vörur. Þórunn leitast við að finna vörur sem koma í stað plasts, og að finna vörur sem skaða ekki vistkerfið með einhverjum hætti. „Ef maður er duglegur að flokka sér maður hve mikið safnast fyrir. Það að geta dregið úr því er dásamlegt. Markmiðið er að koma umhverfisvænu vörum okkar í fleiri verslanir þannig að neytandinn hafi val um umhverfisvænan kost í venjulegum búðum en þurfi ekki að fara í sérverslanir til þess.“

## Varð meira sjálfbjarga

**H**elga rekur axarkastaðstöðu ásamt Elvari, kærasta systur sinnar, í Hafnarfirðinum. Hún segist vera þakklát fyrir það sem hún lærði á námskeiðinu. „Ég er afskaplega ánægð með að hafa drifið mig. Ég hef engan bakgrunn í fyrirtækjarekstri. Ég er miklu meira sjálfbjarga með margt sem tengist rekstrinum. Námskeiðið er frábært fyrir konur sem eru með viðskiptahugmynd og þurfa pepp til að halda áfram að móta hugmyndina.“

Helga var farin af stað með rekstur Berserkja axarkasts vorið 2018, en fór á námskeiðið um haustið. „Margir voru með hugmynd á byrjunarstigi sem varð betri og hnitmiðaðri á námskeiðinu.“

Helga segir að námskeiðið hafi fyrst og fremst hjálpað henni að átta sig á hvernig markaðurinn væri og hverjir hennar samkeppnisaðilar væru. „Mér var sýnt hverju ég þyrfti að huga að varðandi það, líka með auglýsingar og hvernig ég á að koma mér á framfæri. Ég styrktist í að vita að við værum á réttri leið.“

### Dýnamik í kvenhópum

Helga segir að Brautargengisnámskeiðið geti orðið til þess að konur þori að kýla á hlutina. „Það eru ótrúlega margar konur með einhverja hugmynd sem þær eru kannski búnar að ganga með lengi. Námskeiðið getur gjörsamlega ráðið því hvort þær ráðist í verkefnið eða ekki.“

Helgu fannst til bóta að námskeiðið væri einungis fyrir konur. Sjálf kemur hún úr starfsgrein þar sem yfirgnæfandi meirihluti eru karlmenn.

### Axarkast verði atvinnuþrótt

Berserkir axarkast býður hópum og einstaklingum að koma og kasta öxum í affreyngarskyni. Helga segir að þau stefni að því að gera axarkast að atvinnuþrótt á Íslandi. Helga og Elvar kenna hópi einstaklinga reglulega og eru að leitast við að stækka þann hóp. „Við kennum þá keppnisfyrirkomulag eftir reglum frá Kanada, svo erum við búnar að byggja brautir og fleira. Það er heimsmeistaramót í axarkasti á hverju ári. Við erum þau fyrstu sem



Þótt Helga sé búin að afla sér mikillar reynslu, þá segir hún gott að vita að það sé alltaf hægt að leita til Nýsköpunarmiðstöðvar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

bjóðum upp á innanhúsaðstöðu sem hentar vel á veturna.“

Helga og Elvar eru þó líka búnar að smíða sex útskotmörk sem þau keyra á milli staða á kerru. „Við höfum stundum farið út

fyrir bæinn með þau fyrir stærri hópa. Á því eina og hálfu ári sem aðstaðan hefur verið opin hafa yfir 3.000 manns komið þangað. Þá er ég ekki að tala um hópana.“ Þó Helga sé búin að afla sér

„Það eru ótrúlega margar konur með einhverja hugmynd sem þær eru kannski búnar að ganga með lengi. Námskeiðið getur gjörsamlega ráðið því hvort þær ráðist í verkefnið eða ekki.“

mikillar reynslu og þekkingar á rekstrinum, þá segir hún gott að vita að það sé alltaf hægt að leita til Nýsköpunarmiðstöðvar.

„Ef mig langar að breyta einhverju, ef ég er með einhverja aðra hugmynd er alltaf hægt að fá aðstoð. Þau eru öll svo yndisleg og gott að vita af þeim.“



# Íslands Hrafnistu konur

Í dag starfrækir Hrafnista átta hjúkrunarheimili í fimm sveitarfélögum. Íbúar Hrafnistuheimilanna eru samtals tæplega 800 en starfsemin hefur nú varað í rúm 60 ár. Að auki njóta vel yfir 500 aðrir aldraðir einstaklingar þjónustunnar, til dæmis í formi dagdvalarþjónustu en Hrafnista

starfrækir nú sex dagdvalir í tengslum við hjúkrunarheimili sín.

Starfsmenn Hrafnistuheimilanna eru um 1.400 sem skipar starfseminni á bekk með fjölmennari vinnustöðum landsins. Hrafnistuheimilin eru því eitt stærsta heilbrigðisþjónustu-

fyrirtæki landsins og einn stærst vinnustaður hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða hér á landi. Sjómannadagsráð, eigandi Hrafnistuheimilanna, hefur gegnt mjög mikilvægu samfélagslegu hlutverki fyrir Íslendinga í áttatíu ár. Upphaflega var Hrafnista sett á laggirnar sem dvalarheimili fyrir

aldrada sjómenn og sjómanna-ekkjur. Nú eru allir velkomnir á Hrafnistuheimilin sem ýmist eru í eigu Sjómannadagsráðs eða Hrafnista rekur fyrir sveitarfélög.

Starfsemi Sjómannadagsráðs hefur ávallt verið rekin án hagnaðarmarkmiða og hefur ráðinu tekist með atorku sinni og útsjónarsemi

að koma á fót stærstu fyrirtækjum landsins sem sérhæfa sig í að þjóna öldruðum og er Hrafnista þeirra stærst. Af tólf æðstu stjórnendum Hrafnistuheimilanna eru níu konur sem standa í ströngu í daglegri stjórnun þessa stóra og merka fyrirtækis, sannkallaðar Íslands Hrafnistu konur.

## Léttleiki einkennir Hrafnistu

Starfsmannafjöldi hjá Hrafnistu nálgast 1.500. Mikið er lagt upp úr að skapa góða stemningu og að starfsfólk hafi gaman í vinnunni. Aukin fræðsla og þjálfun hjálpa til við að komast inn í störfin.

Berglind Björk Hreinsdóttir, mannauðsstjóri Hrafnistuheimilanna, tók við því starfi á Hrafnistu fyrir hartnær tveimur árum. Hún hefur komið þó komið víða við áður og var síðast stjórnanda- og mannauðsráðgjafi hjá Attentus.

Hún segir það einkennandi fyrir starfsfólk Hrafnistu hvað það sé stolt að vinna á Hrafnistu. „Starfsfólk leggur sig fram við að bjóða upp á góða þjónustu og hlúa vel að íbúum sem búa á Hrafnistuheimilunum svo þeir haldi virðingu sinni fram til dauðadags. Ég get ekki annað er fyllst stolti og orðið hræð yfir því að hlusta á starfsfólk lýsa störfum sínum og þeim verkum sem það sinnir daglega og í orðum þeirra skín mikil væntumþykja og skýr vilji að þjónusta íbúa Hrafnistuheimilanna á sem bestan hátt svo þeir geti notið lífsgæða sinna á síðasta hluta æviskeiðsins.

Eitt finnst mér öðruvísi og algerlega magnað og skemmtilegt en það er hvað mikið er lagt upp úr því að hafa gaman og taka þátt í öllum viðburðum, hátíðum og nýta sem flest tækifæri til þess að gera sér dagamun, búa til stemningu. Hvort sem það er rauður dagur, blár dagur, bóndadagur, öskudagur, hrekkjavaka, þorra-blót eða einhver annar dagur þá er alltaf gert mikið úr þeim. Sköpuð stemning á hverju heimili fyrir sig. Gleði og léttleiki finnst mér einkenna Hrafnistu sem vinnustað.“



„Það að vinna við aðhlyningu getur verið krefjandi og mjög lærdómsríkt en fyrst og fremst er þetta virkilega gefandi og skemmtilegt starf sem veitir verðmæta reynslu sem nýtist vel,“ segir Berglind. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Starfsemi Hrafnistu krefst mikillar mönnunar fjölbreytts starfsfólks með ólíkan bakgrunn. Starfsmannafjöldi Hrafnistu telur hartnær 1.500 manns og er Hrafnista orðin ansi stór vinnustaður.

„Af þeim sökum erum við stöðugt að skoða hvernig við náum

til alls starfsfólks á skilvirkan og skýran hátt. Við innleiddum Workplace um mitt árið 2018 sem hefur hjálpað okkur mikið, stýtt boðleiðir og gert upplýsingagjöf skilvirkari en áður.

Kannski finnst folki það klisja að ég segi að mannauðurinn sé mikilvægasta auðlindin okkar

en það er með sannri þannig. Við leggjum mikið upp úr því að búa til gott starfsumhverfi þar sem starfsmenn öðlast góða þjálfun og fræðslu svo þeir geti unnið störf sín á skilvirkan og öruggan hátt.

Við erum að vinna í oft erfiðu og flóknu umhverfi þar sem

reynir mikið á starfsfólk og þá sérstaklega samskiptafærni þess. Við erum sífellt að meta og eiga samtál við starfsfólk um hvernig er hægt að bæta starfsumhverfi og vinnuástandi þess svo því líði sem best og sé ánægð í starfi.“

Hún segist sjá að aukin fræðsla og þjálfun hjálpi starfsfólki til þess að komast hratt og vel inn í störfin, það sé ánægðara, öruggara og líði betur í starfinu.

„Þetta er það sem við erum að leggja áherslu á að bæta og munum við auka stafræna fræðslu hjá okkur og nýta okkur fjölbreyttari fræðsluleiðir en við höfum verið að gera.“

Hjá Hrafnistu fara fram mannauðsmælingar annan hvern mánuð og þar fær Berglind mjög góðar upplýsingar um hvaða áherslur Hrafnista þarf að leggja alúð við hverju sinni.

„Við erum að þróa þetta hjá okkur og sjáum að við getum nýtt niðurstöðurnar til þess að fara í markvissari aðgerðir til þess að bæta það sem er ábótavant hjá okkur með því markmiði að auka velliðan á vinnustað og gera Hrafnistu að enn betri og flottari vinnustað en hann er í dag.

Það er að mörgu að huga þar sem mannauðurinn er grunnurinn að því góða starfi sem unnið er á Hrafnistu og höldum við ótraud áfram í því að finna leiðir til þess að styrkja hann og huga að heilsu og velliðan starfsfólks.“

## Starfið bætir lífsgæði annarra

Anný Lára Emilsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Boðapíngi, segir að hún hafi mætt fordómum gagnvart öldrunarhjúkrun þegar hún byrjaði í faginu. Hún er þó ekki að fara að breyta til.

Ég fann talsvert fyrir fordómum gagnvart öldrunarhjúkrun þegar ég var að byrja í faginu, ekki sist frá öðrum hjúkrunarfræðingum. Ég man að einn þeirra sagði að það væri agalegt að vita að svona ungur og metnaðarfullur hjúkrunarfræðingur eins og ég ætlaði að starfa í öldrunargeiranum! Ég verð að viðurkenna að þetta viðhorf annarra hafði áhrif á mig. Ég velti því fyrir mér hvort mér myndist öldrunarhjúkrun áhugaverðust því ég þyrði ekki í svokallaða alvöru hjúkrun. Ég réði mig því á annars konar deild en var fljót að átta mig á að það er ekkert eitt svið hjúkrunar merkilegra en annað, þetta eru bara mismunandi áherslur í sama starfinu og ég hætti fljótlega á þeirri deild og fór aftur í öldrun,“ segir Anný Lára Emilsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Boðapíngi.

Anný er mjög ánægð í sínu starfi á Hrafnistu og það standi ekki til að breyta um starfsvettvang.



Anný hefur unnið lengi við öldrunarhjúkrun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það eru forréttindi að finna á hverjum degi að starfið þitt skilar árangri og bætir lífsgæði annarra. Á þeim tæpa aldarfjórðungi sem ég hef starfað í þessum geira hef ég nær undantekningarlaust unnið með fólki sem sinnir starfi sínu vel og hefur mikinn áhuga á því og það er mjög nærandi starfsumhverfi. Auðvitað er margt sem má bæta og við vinnum að því alla daga hér á Hrafnistu að gera það besta úr stöðunni og reyna að finna lausnir.“

### Hvað er öldrunarhjúkrun?

Öldrunarhjúkrun er hjúkrun fólks sem komið er á efri ár. Á Íslandi er opinberlega miðað við að einstaklingur teljist aldraður þegar hann hefur náð 67 ára aldri. „Þó er það auðvitað ekki svo að á þeim afmælisdegi verði stórkostlegar breytingar sem kalli á einstaka nálgun við hjúkrun. Markmið hjúkrunar almennt eiga við í öldrunarhjúkrun en þau eru að

auka heilbrigði og velliðan skjólstaðingsins og þeirra sem standa honum næst sem og að vernda heilsu og fyrirbyggja vanlíðan. Það sem einkennir höpinn sem býr á hjúkrunarheimilum á Íslandi í dag er að hann er mjög heilsuveill og oftast en ekki er sami einstaklingurinn að kljást við fjölpætt vandamál,“ segir Anný.

Hún segir að það hafi ekki verið neinn æskudraumur að verða hjúkrunarfræðingur. Eftir menntaskóla var hún ekki viss hvað sig langaði að gera og sótti um starf við aðhlyningu aldraðra í þjónustuíbúðum. Starfið átti vel við hana og reyndari samstarfsfélagar hvöttu hana til að mennta sig á þessum vettvangi. „Ég fann fljótt að námið átti vel við mig og ég vann á sumrin á hjúkrunarheimilum og réði mig á líknardeild öldrunar eftir útskrift. Síðan þá hef ég unnið á fleiri hjúkrunarheimilum, í heimahjúkrun og við kennslu.“



# Enginn dagur er eins á stóru heimili

Það sem mér finnst skipta meginmáli í starfi okkar á Hrafnistu er að allir séu að vinna að sama markmiði og hjálpið er að gera starfið áhugavert og skemmtilegt, en ekki síst þá er þetta fyrst og fremst mjög gefandi starf en að sama skapi getur það líka verið krefjandi svona eins og lífið sjálft," segir Sigrún Stefánsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Laugarási.

Sigrún segir að hún njóti þeirra forréttinda að vakna spennu fyrir komandi degi enda sé enginn dagur eins. „Verkefni eru fjölbreytt og geta verið í senn bæði skemmtileg og krefjandi.“ Í Laug-



Sigrún segir það alltaf vera gaman að vakna til vinnu á hverjum morgni.

arási vinna um 350 starfsmenn sem sinna fjölbreyttri þjónustu innan öldrunarþjónustunnar. Þar eru margar deildir og einingar sem bjóða upp á mismunandi þjónustu á degi hverjum, tvær dagdeildir, önnur er dagendurhæfing og hin er dagþjálfun fyrir einstaklinga með heilabilun sem var opnuð á vормánuðum 2019. „Það mæta á hvora deild daglega 30 einstaklingar í skipulagða þjónustu sem hefur að markmiði að efla einstaklinginn svo hann geti búið lengur heima.

Við erum með hjúkrunardeildir, sem sinna mismunandi þörfum fjölbreytts hóps íbúa með mismunandi þarfir. Þar af eru

Reynslubanki og þekking starfsmanna er ótæmandi fjársjóður sem gott er að geta leitað til í þessu starfi.

einnig rými fyrir einstaklinga sem koma til okkar í styttri innlagnir svo kölluð hildarrými og síðan erum við með litla einingu sem sinnir einstaklingum með minnisjúkdóma. Við erum síðan með stóðdeildir sem sinna fjölbreyttri þjónustu.“

Hún segir starfsmenn samhenta og metnaðarfulla með mismunandi þekkingu og reynslu sem geri Hrafnistu þar af leiðandi kleift að sinna íbúum og öðrum þjónustuþegum. „Margbreytileikinn er mikill í starfinu og við lærum eitthvað nýtt á hverjum degi og ég hætti ekki að dást að þeirri þekkingu sem starfsmenn hafa á hinum ýmsu sviðum bæði tengt öldrunarþjónustunni og líka almennt um allt mögulegt, því að áhugasviðin eru mörg og margbreytileg. Reynslubanki og þekking starfsmanna er ótæmandi fjársjóður sem gott er að geta leitað til í þessu starfi.“

# Skiptir máli að hafa ánægju af því sem maður er að gera

Puríður Elísdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Nesvalla og Hlévangs, segir að vinna á hjúkrunarheimili sé gríðarlega gefandi starf. Hún segir mikil tengsl myndast oft milli íbúa og starfsmanna. Fjölskyldur taki meiri þátt í daglegu lífi íbúans en áður sem auki lífsgæðin.

Það myndast oft mikil tengsl á milli starfsfólks okkar á heimilunum og íbúanna okkar. Starfsfólk kemur oft í heimsókn til íbúa þegar það er ekki í vinnu til að sýna væntumþykju og stuðning. Ég man eftir að einn ungur starfsmaður kom og horfði á körfuboltaleik með einum íbúanum og aðstandendum hans, þetta var dásamleg gæðastund sem þau áttu saman.

Einnig veit ég um að starfsfólk sem er í fríi komi í heimsókn til íbúa sem er í lífslokaferlinu til að sýna kærleika sinn og hafa aðstandendur nefnt hvað þetta sé að virðingarvert og sýni mikla umhyggju," segir Puríður Ingi-björg Elísdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Nesvalla og Hlévangs.

Hún segist hafa heillast af þjónustu við aldrada þegar hún var að læra hjúkrunarfræði og hefur unnið við það alla tíð síðan. „Að vinna á hjúkrunarheimili er gríðarlega gefandi starf og hefur haldið neistanum hjá mér



Það skiptir miklu máli að að íbúar upplifi heimilislegan blæ, segir Puríður.

gangandi í rúm 20 ár. Það skiptir miklu máli að hafa ánægju af því sem maður er að gera og veitir manni gleði og lífsánægju. Í þjónustu á hjúkrunarheimilum

erum við að veita öldruðum einstaklingum og öðrum sem þurfa á hjúkrunarþjónustu að halda, umönnun og þjónustu á hverjum degi. Fjölbreytileiki sjúkdóma

og verkefna er mikill og það eru margs konar áskoranir í okkar starfi og enginn dagur er eins og gerir það lífið á hjúkrunarheimilinu svo skemmtilegt.“

Hún bendir á að öldrunarhjúkrun sé mikil fjölskylduhjúkrun og það skipti máli að vera í góðum samskiptum við aðstandendur, vera þeim samferða í gegnum það ferli að vera með ástvin á hjúkrunarheimili því það geta reynst mörgum erfið spor.

„Við eigum að hugsa það út frá því að saman erum við að vinna að því að lífsgæði íbúans séu eins góð og kostur er á hverjum degi. Það að sinna fjölskyldum vel eykur lífsgæði bæði íbúans og fjölskyldunnar allrar. Það er einnig svo gaman að fá að vera þátttakandi í lífi íbúanna okkar, njóta þeirra miklu visku og reynslu sem þau eru með í farteskinu.“

Hjúkrunarheimili í dag eru mikið að sinna líknandi meðferðum og segir Puríður að Hrafnista leggi mikinn metnað í að gera það

vel. „Okkar hlutverk er að gera lífslokaferlið jafn fallegt og ljósmæður gera við upphaf lífs.“

Puríður á tæpa tveggja áratuga reynslu á sviði öldrunarþjónustu og hefur séð miklar breytingar frá því hún steig sín fyrstu skref. Þannig séu íbúar að koma inn mun veikari en áður var og einnig er mun yngri fólk að koma því það sé hjúkrunarþörfin en ekki aldurinn sem segir til um hvort einstaklingar fari inn á hjúkrunarheimili í dag.

„Yngri fólk hefur oft ólíkar þarfir og langanir og eru það áskoranir sem við stöndum frammi fyrir. Tækninni hefur fleygt mikið fram og eru flest hjúkrunarheimili vel búin af góðum hjálpartækjum sem nauðsynlegt er að hafa til umönnunar til að létta af líkamlegu álagi á starfsfólk. Fjölskyldur eru mun meira að taka þátt í daglegu lífi íbúans en áður var og er það mjög farsælt fyrir íbúann og eykur lífsgæði hans.“

# Gaman að sjá þróunina

Hrönn Ljótisdóttir segir breytingar hafi orðið á flestu sem viðkemur rekstri, viðhorfum og menningu hjúkrunarheimila síðan hún hóf störf fyrir hartnær þremur áratugum.

Hrönn Ljótisdóttir hefur unnið á Hrafnistu fyrst sem sjúkraliði, svo sem félagsráðgjafi, var forstöðumaður Hrafnistu Bodaþingi, Hrafnistu Reykjanesbæ og er nú forstöðumaður Hrafnistu Ísafold. Á Ísafold eru 60 hjúkrunarrými, 16 almenn dagdvalarrými og fjögur sérhæfð dagdvalarrými. Heimilið er í nýlegu fallugu húsi við Strikið 3 í Garðabæ.

„Miklar breytingar hafa orðið á flestu sem viðkemur rekstri, viðhorfum og menningu hjúkrunarheimila á þessum 30 árum og er gaman að fá að hafa haft tækifæri til að hafa haft áhrif á þessa þróun, þótt okkur sem vinnum við þetta þykir stundum ganga helst til hægt," segir hún og brosir. „Það er gott að líta yfir farinn veg og horfa á hversu mikið er í raun breytt íbúum, aðstandendum og starfs-

mönnum til hins betra.“

Hún segir að samvinna sé mikilvæg og að öll lög þjónustunnar vinni vel saman. „Flest þurfum við aðstoð frá samfélaginu okkar einhvern tímann á lífsleiðinni og oftast er það á efri árum. Þá er mikilvægt að öll lög þjónustunnar vinni vel saman, heimaþjónustan, heimahjúkrun, dagdvalir, hildarinnlagnir, endurhæfing, sjúkrahúsin og hjúkrunarheimilin. Það hefur mikil vinna farið fram undan farin ár að hugsa um hjúkrunarheimili sem heimili íbúa okkar, í staðinn fyrir útgáfu af spítalanum. Þar er að mörgu að hyggja, forræðishygga leikur þar stórt hlutverk, að hafa hlutverk í lífinu þótt kraftur og heilsa sé að þverra – að hafa tilgang með lífinu og að geta gefið jafnt sem þegið skiptir líka flesta miklu máli. Það tekur oft mörg ár að breyta



Hrönn segir að öll lög þjónustunnar þurfi að vinna vel saman.

hefðum og venjum en ég held að okkur starfsfólki á Ísafold hafi tekist ágætlega við að setja þessi gildi í forgrunn í okkar starfi.“

Hún segir að hugurinn reiki oft til kolleganna á Landspítalanum. „Við finnum að öllu jöfnu fyrir miklu þakklæti og virðingu við okkar störf. Við hugsum oft til koll-ega okkar á Landspítalanum þar sem hriktil verulega í stöðum þessa dagana, ómanneskjulegt álag og starfsmenn aðframkomnir. Það er vissulega líka álag að vinna á hjúkrunarheimilum, bæði líkamlega og andlega og aðstaða og bjargir eru eins mismunandi og heimilin eru mörg. Flesta daga gengur þetta þó vel hjá okkur hér í Garðabænum. Við gætum þó alltaf þegið hærri greiðslur frá hinu opinbera og fleiri fagaðila til að gera betur við okkar íbúa og þeirra aðstandendur – því það er okkar markmið.“



# Leiðandi í umönnun

Framkvæmdastjóri heilbrigðissviðs Hrafnistu segir að starfsmenn leggi sig alla fram daglega til að íbúum líði vel.

**M**aría Fjöla Harðardóttir, framkvæmdastjóri Heilbrigðissviðs Hrafnistuheimilanna, segir að markmið Hrafnistu sé að vera leiðandi í umönnun og þjónustu við aldraða og stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan heimilissfélks. Gæði eru ekki aðeins metin með ýmsum mælitækjum heldur skiptir þarna máli persónulegt mat hvers og eins á hvað gæði eru. „Það mat er getur verið mjög ólíkt á milli einstaklinga og getur breyst frá degi til dags. Hrafnista býr yfir öflugum teymi starfsfólks og fjölbreyttum faghópi sem í eru einstaklingar sem eiga það sameiginlegt að bera hag okkar íbúa fyrir brjósti og láta sér vellíðan okkar skjólstaðinga varða. Við erum einnig stöðugt vakandi yfir að styðja við aðstandendur sem eru að horfa upp á sinn ástvin veikjast, tapa getu og á stundum hverfa inn í sjálfan sig vegna heilabilunar,“ segir María.

Hrafnistuheimilin nýta sér ýmsar leiðir til að meta gæði í þjónustu til sinna íbúa. Ein leiðin er svokallað RAI-mælitækið (Raunverulegur aðbúnaður íbúa), þar sem 400 spurningum er svarað þrisvar snum á ári fyrir hvern og einn íbúa af hjúkrunarfræðingi, sjúkraliða með sérnám, sjúkraliða, félagsliða, sjúkrapjálfa, iðjuþjálfara, lækni og starfsmanni í umönnun. Mælitækið gefi fagfólki niðurstöðu sem það vinnur með til að bæta líðan íbúa.

„Starfsfólk Hrafnistu hefur það fram yfir önnur hjúkrunarheimili



María Fjöla Harðardóttir, framkvæmdastjóri Heilbrigðissviðs Hrafnistuheimilanna, stýrir 19 gæðateymum Hrafnistu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að geta leitað til stoðsviðs sem heldur utan um fagleg málefni sem þjónar öllum Hrafnistuheimilunum, það er Heilbrigðissvið Hrafnistu, og þar starfa auk mín sjö starfsmenn og hafa þeir ólík hlutverk.“ Lögð er áhersla á að vísa aldrei starfsfólki frá heldur aðstoða það við að finna lausn eða finna þann sem getur gefið svör.

Heilbrigðissvið er hugsað sem fagleg viðbót við deildir Hrafnistu. Meðal verkefna sviðsins er að stýra 19 gæðateymum heimilanna. „Sviðið hefur starfað frá árinu 2015 og hefur það gefið góða raun að byggja upp sérfræðipækkingu miðlægt sem deildir geta leitað til en ekki síður til að við lærum af

hvert öðru.“ Hrafnista er stöðugt að skoða nýja hluti sem gætu aukið eða bætt núverandi þjónustu við sína íbúa eða einfaldað líf starfsmanna. Eitt af því sem Hrafnista er að skoða í þessu augnabliki er breskt kerfi sem heldur utan um nær alla þjónustu við íbúana og einfaldar fagfólki og stjórnendum að hafa eftirlit með veittri þjónustu. „Starfsfólk er opið fyrir að tileinka sér nýjungar hvort sem það er breytt verklag eða tækni sem einfaldar okkur hlutina. Það er svo fallegt hvað starfsfólk er óhrætt við að prófa, það má nefnilega alltaf hætta við. Markmið með allri tækni er að auka gæði og draga úr sóun hvort sem er í tíma, peningum eða öðru.

# Mæta þörfum einstaklinga

Valgerður K. Guðbjörnsdóttir er forstöðumaður Hrafnistu Sléttuvegi, sem verður opnuð 28. febrúar.

**H**rafnista er í fremstu röð þegar kemur að stofnun og uppbyggingu á nýju hjúkrunarheimili og hef ég verið svo lánsöm að fá að taka þátt í þessari uppbyggingu. Ég tel það mikilvægt að hjúkrunarfræðingar og annað fagfólk sem hefur þekkingu á starfsemi hjúkrunarheimila fái að taka þátt í svona verkefnum. Það er að mörgu að huga og svo mikilvægt að fólk sem kemur til með að vinna á staðnum fái að taka þátt í hönnun á vinnuumhverfi sínu. Ég vil taka það fram að ég hef verið lánsöm með alla samstarfsaðila mína í þessu verkefni,“ segir Valgerður K. Guðbjörnsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Sléttuvegi, sem verður opnuð 28. febrúar næstkomandi.

Þá verður tekið í notkun nýtt og glæsilegt 99 rúma hjúkrunarheimili sem skiptist í níu einingar en 11 manns munu búa á hverri einingu. Einnig verður starfrækt dagdvöl sem er ætluð fyrir 30 einstaklinga. Lagt verður upp úr heimilislegri nálgun, sem dæmi er starfsfólk ekki í sérstökum vinnufatnaði heldur í sínum eigin fötum. Unnið verður eftir svokallaðri Hrafnistu hugmyndafræði þar sem leitast er við að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur og skapa honum heimili og öryggi síðustu ár ævi sinnar. Hjúkrunarheim-



Valgerður hefur komið að hönnun nýjustu viðbótar Hrafnistu.

ilið tengist þjónustumiðstöð þar sem eldri borgarar og öryrkjar í nágrenninu geta komið og sótt ýmsa afþreyingu. Í þjónustumiðstöðinni verður starfrækt verslun, kaffihús, bar og annars konar þjónusta og getur fólk notið þess að setjast á kaffihúsi í fallegu umhverfi Fossvogsdalsins.

„Ég hef fengið að taka þátt í mikilli vinnu við að setja upp hjúkrunarheimilið. Fyrstu dagar mínir fóru í að læra að lesa teikningar, hitta verkataka, arkitekta og fleiri fagaðila sem koma að svona stóru verkefni.“

# Óhrædd við að prófa nýja hluti á Hrafnistu

Með nýrri kynslóð íbúa mun tæknin, eins og Youtube, spila stærra hlutverk í félagsstarfi á Hrafnistu en áður.

**M**arkmið með félagsstarfinu er að auka virkni íbúa og koma í veg fyrir félagslega einangrun. Á Hrafnistu búa einstaklingar með mismunandi áhugamál og á mismunandi aldri og því reynum við að hafa dagskrána sem fjölbreyttasta og erum óhrædd að prófa nýja hluti. Fastir viðburðir eins og bingó, pilukast, boccia, þútt og dans er aðeins brotabrot af því sem er í boði,“ segir segir Rebekka Ingadóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Skógarbæ.

„Hlutverk okkar á Hrafnistu er fólgið í að skapa nýjungar, bjóða upp á meiri fjölbreytni og vera opin fyrir öllum hugmyndum. Að geta búið upp á fjölbreytta þjónustu í félagsstarfi svo flestir geti fundið eitthvað við sitt hæfi og innan síns áhugasviðs.

Við nýtum okkur tæknina meira en áður, erum farin að nota Youtube t.d. þegar íbúar hjóla fyrir framan sjónvarp þar sem rúllar myndband og það er eins og þeir séu staddir í Kaupmannahöfn. Þetta færir fólki gleði, skapar umræður og hefur áhrif á að þau mæta oftar á hjólið og njóta betur. Við erum einnig að fíka okkur áfram með sýndarveruleika þar sem íbúar fá að upplifa nýja hluti og úppfylltar langanir. Með nýrri



Rebekka Ingadóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Skógarbæ.

kynslóð íbúa held ég að tæknin muni spila stærra hlutverk í félagsstarfi á Hrafnistu en áður.“

Hún segir einnig mikilvægt að íbúar geti sótt sjúkra- og iðjuþálfun. Markviss þjálfun og hreyfing auki lífsgæði og viðhaldi líkamlegri og andlegri færni. „Íbúar geta sótt einstaklings- og/ eða hópatíma, allt eftir þörfum og áhuga. Félagsleg tengsl eru okkur öllum mikilvæg og geta meðal annars komið í veg fyrir einmana-leika. Það að hittast yfir kaffibolla, gera stólaleikfimi í góðum hópi eða spila bríds við aðra færir okkur gleði og gefur okkur tilgang.“

# Þróun og breytingar í öldrunarþjónustu

Þrátt fyrir alla tækni og breytingar þarf að vera gott starfsfólk því nærvera, hlýja og virðing fyrir einstaklingnum og hans þörfum er órjúfanlegur þáttur í þjónustunni.

**Þ**að hafa orðið miklar breytingar síðan ég hóf störf við öldrunarþjónustu 1988. Fólk var mun hressara áður þegar það kom á heimilin, fóru í ferðalög erlendis og jafnvel dæmi um að íbúar hafi enn verið að hluta til á vinnumarkaðnum. Í þá daga var algengt að íbúar dvalar- og hjúkrunarheimila byggju allt að 15-20 ár á heimilinu, man t.d. eftir konu sem var hjá okkur í 28 ár eða þriðjung ævi sinnar,“ segir Árdís Hulda Eiríksdóttir, forstöðumaður Hrafnistu Hraunvangi.

Hún segir að dvalarrými séu að verða barn síns tíma. Í dag sé aukin áhersla á að bjóða þjónustu heim því biðlistar inn á hjúkrunarheimilin séu að lengjast og álagið á aðstandendur og bráðasjúkrahúsin sífellt að aukast. „Það er mikil þörf fyrir dagdvalir og hvíldarpláss meðal annars til að hvíla aðstandendur og eins til að létta biðina fyrir þá sem veikastir eru heima.“

Hún segir að íbúar hjúkrunarheimila séu miklu veikari þegar þeir innritast í dag og eru styttri tíma á hjúkrunarheimilum. „Í dag má segja að fjölskylduhjúkrun sé aðalviðfangsefnið. Það eru oft flókin fjölskyldumynstur og samsettar fjölskyldur. Það er aukin



Árdís Hulda, forstöðumaður Hrafnistu Hraunvangi, segir mikla áherslu vera á innra og ytra gæðaeftirlit.

áhersla á þverfaglegt starf hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða, lækna, iðjuþjálfara og sjúkrapjálfa. Fólk er að verða eldra með fjölkera vandamál og krónískir sjúkdómar eru fylgifyiskar hækandi aldurs.“ Hún bendir á að þrátt fyrir allar tækninýjungar og breytingar sem séu í farvatninu þurfi alltaf

Þrátt fyrir alla tækni og að miklar breytingar hafi orðið þá er og verður gott starfsfólk alltaf númer eitt, tvö og þrjú.

að hafa gott starfsfólk. „Það er orðin aukin áhersla á gæðastarf, verkferla og við erum að innleiða tækni sérstaklega til að halda utan um ýmiss konar gögn. Þá er mikil áhersla á innra og ytra gæðaeftirlit. Það er framkvæmt skipulagt mat á gæðum þjónustunnar, unnið með niðurstöðurnar til að bæta þjónustuna enn frekar. Við mætum alveg vera komin lengra varðandi tæknimálin því að mínu mati er það óplægður akur.“

En þrátt fyrir alla tækni og að miklar breytingar hafi orðið þá er og verður gott starfsfólk alltaf númer eitt, tvö og þrjú enda er nærvera, hlýja, félagskapur og virðing fyrir einstaklingnum og hans þörfum órjúfanlegur þáttur í heildrænni þjónustu.“



# Brennur fyrir krefjandi umhverfi

Isavia er þjónustufyrirtæki í ferðaþjónustu og hjá því starfa um 1.300 manns. Mikill vöxtur hefur einkennt rekstur félagsins undanfarin ár sem kallað hefur á margar ólíkar áskoranir og úrlausnir.

Ég hef alltaf haft áhuga á því að vera í lífandi og krefjandi umhverfi,“ segir Kristín Gestsdóttir, deildarstjóri innkaupadeildar Isavia.

Hún segir forréttindi að fá tækifæri til að taka þátt í svo umfangsmiklu verkefni en á sama tíma mikil áskorun.

„Ég hef stundum verið spurð hvað þurfi til að byggja upp innkaupadeild hjá svo stóru fyrirtæki og svarið er meðal annars að átta sig á því að það er engin ein manneskja sem dregur vagninn heldur þarf til þess öflugt teymi. Auk þess er mikilvægt að átta sig á og viðurkenna að við höfum ekki alltafsvörin en það er lykilmáttur þegar kemur að því að læra og gera hlutina vel til framtíðar.“

## Umfangsmikið starf

Innkaupadeild Isavia er hluti af fjármálasviði fyrirtækisins. Þar starfa sjö manns sem sinna innkaupþjónustu fyrir öll félög innan Isavia-samstæðunnar.

„Rekstur Isavia er afar umfangsmikill og því spanna verkefni deildarinnar allt frá innkaupum á daglegri rekstrarvöru yfir í stór og flókin útboð á vöru, þjónustu og verkum. Þá er Isavia opinbert hlutafélag og fellur undir lög um opinber innkaup sem fylgja ýmsar áskoranir,“ upplýsir Kristín.

Innkaupadeildin var stofnuð haustið 2017. Markmiðið var að auka hagkvæmni og skilvirkni í innkaupum og nýta þær leiðir sem innkaupaumhverfi opinbers hlutafélags býður upp á.

„Á þeim tíma hafði orðið mikil aukning í innkaupum félagsins og flækjustig þeirra aukist til muna. Því var mikilvægt að bæta yfirsýn og styrkja innkaupainnvíðina,“ segir Kristín sem leitt hefur uppbyggingu deildarinnar frá því hún var stofnuð.

Kristín er menntaður kennari en býr einnig að því að hafa lokið áföngum í lögfræði.

„Ég stefni að því að ljúka lagánáminu, einfaldlega vegna þess að ég hef áhuga á þeim fræðum en ekki af því ég telji mig þurfa þess til að verða betri stjórnandi. Mitt nám hefur nýst mér afar vel síðustu árin en ég hef auðvitað þurft að víða að mér þekkingu á lagaumhverfi opinberra innkaupa. Ég hef fengið tækifæri til að sækja meðal annars þessa þekkingu og reynslu úr alþjóðlegu umhverfi sem á eftir að nýtast mér um ókomna tíð,“ segir Kristín.

## Þurft að hafa fyrir hlutunum

Kristín var ráðin til Isavia árið 2016, í starf innkaupasérfræðings á Keflavíkurflugvelli. Áður, frá árinu 2011, hafi hún starfað við innkaup hjá Alcoa Fjarðaáli. Hún segir þá reynslu hafa verið afar dýr-mæta. Hjá Alcoa hafi innkaupaférlar verið mjög vandadír og mikil áhersla lögð á að fylgja þeim.

„Ég var heppin að fá að kynna flestum hliðum innkaupa í störfum mínum fyrir austan, allt frá þarfagreiningum til afhendingar á vörum eða þjónustu og rekstri samninga. Frá tíma mínum hjá Alcoa tók ég með mér ómetanlega þekkingu og reynslu sem styrkti mig og mun nýtast mér áfram,“ segir Kristín.

Segja má að Alcoa og Isavia eigi sameiginlegt að vera með starfsemi í karllægu umhverfi en það er þó að breytast hjá Isavia, segir Kristín.

„Auðvitað er það svo að ég sem ung kona hef allveg þurft að hafa



Hjá Isavia hefur Kristín fengið tækifæri til að sækja þekkingu og reynslu úr alþjóðlegu umhverfi sem hún telur að eigi eftir að nýtast henni um ókomna tíð.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
VALLI

fyrir hlutunum og upplifa mig í aðstæðum sem reyna á. Ég á unga dóttur og vil að hún fái sömu tækifæri og möguleika í lífinu og sonur minn. Þrátt fyrir að þjóðfélagið sé alltaf að verða meðvitaðra um jafnrétti þá er það því miður stundum einungis í orði en breytingum þarf að fylgja breyttur hugsunaráttur, aðgerðir og hugrekki. Hjá Isavia hef ég fengið mikinn stuðning og stjórnendur þess hafa lýst því yfir að þeir vilji mýkja ásýnd félagsins með fjölbreytileika. Ég er mjög stolt af því að vera hluti af þessum frábæra hóp starfsmanna hjá Isavia,“ segir Kristín.

## Hefur stundum hlaupið hratt

Mikil uppbygging hefur átt sér stað hjá Isavia síðustu ár og fyrirhugaðar eru umfangsmiklar framkvæmdir við stækkun Keflavíkurflugvallar. Við slíkar aðstæður er lykilmáttur að öll vinna við aðkeypta þjónustu, vöru og verk sé vönduð, skili tilætluðum árangri og uppfylli með því kröfur sem gerðar eru til félagsins.

„Sem ung kona hef ég allveg þurft að hafa fyrir hlutunum. Ég á unga dóttur og vil að hún fái sömu tækifæri og möguleika í lífinu og sonur minn.“

„Aukin umsvif á Keflavíkurflugvelli hafa gerbreytt rekstrarumhverfi okkar og aukið flækjustig til muna. Á sama tíma höfum við byggt upp og styrkt innviði okkar en það tekur tíma. Við höfum gert okkur vel grein fyrir mikilvægi þess að sækja okkur þekkingu og reynslu annars staðar frá, meðal annars með aðkeyptri þjónustu. Þegar kemur að slíkum verkefnum er mikilvægt að vita hvað við erum að biðja um,“ segir Kristín.

Nýverið undirritaði Isavia langtímasamning við breska bygginga- og ráðgjafafyrirtækið Mace

um verkefnastjórnun og verkyfirlit vegna fyrirhugaðra framkvæmda við stækkun Keflavíkurflugvallar. Kristín segir það hafa verið afar stórt og flókið innkaupaverkefni.

„Í tilfelli Mace vorum við í raun að sækja okkur samstarfsaðila til að vinna mjög náð með á næstu árum og þannig styrkja okkar eigin innviði til að takast á við og stýra jafn umfangsmiklum framkvæmdum og uppbyggingaráætlun Keflavíkurflugvallar gerir ráð fyrir. Við skulum ekki gleyma því að uppbyggingaráætlun Keflavíkurflugvallar hleypur á mörgum tugum, ef ekki vel á annað hundrað milljörðum króna, og því er mikið í húfi,“ upplýsir Kristín.

Sú innkaupaleið sem varð fyrir valinu var samningskaup að undangenginni útboðsauglýsingu.

„Ég fékk tækifæri til að verkefnastýra því verkefni sem var ofboðslega mikill lærdómur fyrir mig. Einn af lykilmáttum þess verkefnis var að átta okkur á hverju við værum í rauninni að leitast eftir, draga rétta hagsmunaaðila

að borðinu og fá bestu mögulegu lausn til lengri tíma. Þessi innkaup tóku rúmlega ár og það voru fjölmargar hendur sem komu að því verkefni en eingöngu með samstilltu átaki allra tókst að sigla svo stóru verkefni í höfn,“ segir Kristín.

Síðustu misseri hafa verið annasöm hjá Kristínu sem segir það geta reynt á að finna jafnvægi milli allra hlutverka og áhugamála.

„Vissulega hef ég stundum hlaupið of hratt en ég brenn fyrir því sem ég geri. Það er styrkleiki sem getur unnið gegn mér ef ég gæti ekki að hvíldinni. Ég held stundum að klukkustundir í sólarhringnum séu fleiri en þær eru. Ég er að læra mikilvægi þess að stoppa og meðtaka líðandi stundir. Þannig finnur maður jafnvægi og fær tækifæri til að draga lærdóm af verkefnum, samferðamönnum og umhverfinu. Það er í góðu lagi að skipta niður langhlaupinu og hægja á hraðanum því markmiðið er alltaf að njóta ferðalagsins í átt að endatakmarkinu,“ segir Kristín og brosir.





Lára G. Sigurðardóttir og Sigríður Arna Sigurðardóttir eru stofnendur og eigendur Húðarinnar, húðmeðferðarstofu.

MYND/SAGA SIG

## Settu hug og hjarta í fyrirtækið

Lára G. Sigurðardóttir og Sigríður Arna Sigurðardóttir stofnuðu húðmeðferðarstofuna Húðina með það að markmiði að stuðla að velliðan og hjálpa viðskiptavinum að líða vel í eigin skinni.

Víð kynntumst á sameiginlegum vinnustað fyrir tíu árum og höfðum nokkra reynslu af því að vinna saman. Fyrir um þremur árum sögðum við báðar upp vinnunni og vorum á tímamótum þegar við ákváðum að stofna fyrirtækið," segir Lára, sem er læknir og doktor í lýðheilsuvísindum. „Þá fengum við þá hugmynd að stofna fyrirtækið. Okkur langaði að prófa að fara í eigin rekstur með eitthvað sem við höfum ástríðu fyrir, sem er að auka velliðan fólks. Þó hin sanna fegurð komi innan frá þá er ofið í genin okkar að líta vel út, það hjálpar okkur að fanga athygli maka og koma genunum okkar áfram. Þó svo að sumir telji það hégóma að hugsa um útlitið þá spilar það stórt hlutverk í lífinu og rannsóknir hafa sýnt að fólk sem er aðlaðandi fær fleiri atvinnutækifæri, hærri laun og er félagslega sterkara, svo dæmi sé tekið. Okkar sýn er samt sú að við höfum öll styrkleika og eitthvað einstakt að bera sem við getum verið hreykin af.“

Þær segjast hafa haft þrennt að leiðarljósi við stofnun HÚÐIN skin clinic. „Í fyrsta lagi fannst okkur vanta stað sem býður upp á meðferðir til að viðhalda húðinni á heilbrigðan hátt þar sem fagmennska er í fyrirrúmi. Meðferðirnar sem við bjóðum upp á hafa sannað gildi sitt í vísindarannsóknunum og eru náttúrulegar að því leyti að þær styðja við starfsemi húðarinnar og minnka öldrunar-einkenni," segir Sigríður sem er hjúkrunarfræðingur og snyrtifræðingur. „Markmiðið er ekki að breyta þér heldur bæta náttúrulegt útlit svo þér líði vel í eigin skinni. Við horfum á húðina heildrænt, en ekki sem aðskilið líffæri. Þannig förum við yfir ýmsa þætti sem geta haft áhrif á húðina, eins og til dæmis streitu eða mataræði. Í öðru lagi eru forvarnir okkur ofarlega



Markmið fyrirtækisins er ekki að breyta viðskiptavinum heldur bæta náttúrulegt útlit og stuðla að velliðan í eigin skinni. Hér er Sigríður Arna að störfum á stofunni.

í huga því þær eru besta meðferðin og við hömrum ekki nógu mikið á því að vernda húðina fyrir ýmsum umhverfisþáttum eins og sólböðum og reykingum. Með lífsstíl þínum geturðu haft áhrif á marga þætti sem snúa að húðinni. Í þriðja lagi þá vildum við skapa notalegt andrúmsloft þar sem þú slakar á um leið og þú gengur inn og gleymir amstri dagsins. Okkur líður öllum mjög vel í vinnunni og vonum að viðskiptavinirnir upplifi sama andrúmsloft.“

### Læst inni á salerni

Fyrirtækið var stofnað í júlí 2017 og stofan var opnuð tæpum fjórum mánuðum síðar. „Við höfðum lítið milli handanna og saum um mest allt sjálfar eins og hönnun og framkvæmdir, þó með hjálp maka okkar. Við erum báðar bjartsýnismannskjur og gerðum ráð fyrir að það tæki okkur tvær vikur að standsetja húsnæðið en tvær vikur



Það er í mörg horn að líta þegar stofna á fyrirtæki. Lára við hurðina sem hún braut eftir að hún læsti sig inni við framkvæmdir á húsnæðinu.

Húðmeðferðarstöðin HÚÐIN skin clinic býður upp á fjölbreyttar húðmeðferðir, faglega þjónustu og notalegt andrúmsloft. Þar starfa dr. Lára G. Sigurðardóttir læknir, Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, Drífa Ísabella Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur, Arndís Ágústsdóttir hjúkrunarfræðingur, Rakei Guðmundsdóttir móttökuritari og Esther Helga Ólafsdóttir, móttökuritari og snyrtifræðingur.

urðu að tíu og við unnum myrkranna á milli," segir Sigríður og Lára bætir við: „Það kom ýmslegt upp á. Þegar við vorum að leggja lokahönd á málningavinnuna læsti ég mig inni á salerninu sem er um fermetri að stærð og gluggalaust. Ég hugsaði með mér: „Guð

minn góður, ég verð föst hérna til morguns," því tónlistin var stillt á hæsta hinum megin við dyrnar og enginn heyrði köllin í mér. Þetta var seint á föstudegi og Sigríður Arna nýfarin heim. Í geðshræringu tókst mér að brjóta mér leið gegnum hurðina – með málningarúllunni einni – sem ég skil ekki enn hvernig ég fór að. Það var eins og Magnús Ver hefði komið í gegnum mig. Eftir atvikið kom góður vinur með koniak til að róa taugarnar og í þann mund sem við erum að fá okkur sopa þá birtist eigandinn þar sem við vorum að fá okkur koniakssopa við gatið á hurðinni – á mánudagsmorgni.“

### Flókið en lærdómsríkt að stofna fyrirtæki

Þær segjast hafa lært margt af því að stofna fyrirtæki. „Þessu fylgir

mikil vinna og álag og í raun stimplar maður sig aldrei út úr vinnunni. Það er svo margt sem fylgir rekstri. Það sýnilega er lítill hluti af þeirri vinnu sem unnin er," segir Lára og Sigríður bætir við: „Við förum út í þetta því við höfðum trú á því sem við vorum að gera og vorum í raun alltaf rólegar yfir að þetta myndi fara vel enda höfum við lagt hug og hjarta í þetta frá fyrsta degi.“ Fyrsta árið fór í að koma fyrirtækinu á legg og þá sáu þær um allt sjálfar, allt frá þrifum og upp í húðmeðferðirnar en nú hafa þær ráðið til sín gott starfsfólk sem eykur gæði stofunnar. Þær segja fyrirtækjastofnun reyna á andlegan styrk og að álagið geti verið mikið. „Það skiptir miklu máli að þekkja sín mörk og virða hvíldartíma sinn því maður kemur að litlu gagni til lengdar ef maður nær ekki að hlaða batterið. Stundum reukum við okkur á og þurfum að hugsa hlutina upp á nýtt. Í okkar starfi hittum við margt fólk sem getur verið mjög gefandi og skemmtilegt. Til okkar koma viðskiptavinir á öllum aldri og myndast oft mikið traust.“

Þær segja þakklæti ofarlega í huga. „Við áttu ekki von á þeim góðu viðtökum sem við fengum og erum í sjöunda himni með að fólki hafi þótt kominn tími á að fá ferska einstaklinga inn á þennan markað.“

Opnunartími stofunnar er alla virka daga 9-16 en opið er til kl. 18 einn dag í viku.

Á vandaðri heimasíðu HÚÐIN skin clinic, hudin.is, er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir og líka á Facebook og Instagram. Einnig eru veittar upplýsingar í síma 519-3223.

HÚÐIN skin clinic er í Hátúni 6b, 105 Reykjavík.





Erna Dis segir Íslandshótel vera stolt af því að mælingar sýni nokkurn veginn jafnt hlutfall karla og kvenna sem sækja um stjórnendastöður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Jafnt kynjahlutfall stjórnenda

Íslandshótel eru eitt þeirra fyrirtækja sem hlutu viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar árið 2019. Hótelin eru með virka jafnréttisstefnu og starfrækja jafnréttisnefnd. Þá eru faghópar starfandi.

Félag kvenna í atvinnulífinu (FKA) veitti nýverið í fyrsta sinn viðurkenningu til fyrirtækja, sveitarfélaga og stofnana fyrir að skara fram úr í jafnréttismálum á liðnu ári. Markmið jafnvægisvogarinnar er að auka jafnvægi kynjanna í efstu lögum stjórnunar sveitarstjórna, fyrirtækja og stofnana þar sem oftast en ekki hefur hallað á konur. Tvö sveitarfélög og 16 fyrirtæki fengu viðurkenninguna að þessu sinni, þar á meðal Íslandshótel sem er jafnframt eina ferðaþjónustufyrirtækið sem hlaut viðurkenninguna.

„Það er heiður að fá þessa viðurkenningu,“ segir Erna Dis Ingólfsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs- og gæðasviðs Íslandshótel. „Okkur finnst mikilvægt að vera fyrirmynd fyrir okkar atvinnugrein og almennt í atvinnulífinu.“

Hjá Íslandshótelum er meirihluti starfsmanna konur. Ekki nóg með það þá eru kynjahlutföll í stjórnunarstöðum fyrirtækisins nokkurn veginn jöfn.

„Hótelstjórnarnir okkar eru 65% konur og deildarstjórnarnir eru 51% konur. Í framkvæmdastjórn er kynjahlutfallið svo 40/60, en markmið jafnvægisvogarinnar fyrir árið 2027 er að það verði hlutfallið alls staðar. Hlutfallið er mjög jafnt hjá okkur og jafnvel aðeins fleiri konur í stjórnunarstöðum, enda fleiri konur sem vinna fyrir fyrirtækið.“

## Allar raddir koma að borði

Erna Dis segist vera stolt fyrir hönd

Íslandshótela af að hafa fengið viðurkenninguna. „Við stoppum ekki hér. Stundum upplifum við okkur litil í stóra samhenginu en þegar maður framkvæmir breytingar í sínu nærumhverfi þá hafa þær áhrif og veita öðrum innblástur,“ segir hún. Erna segir viðurkenninguna vera skref í rétta átt og hrósar kröftugu starfi FKA við að halda utan um tengslanet kvenna í atvinnulífinu og hvetja til þess að konur ráðist í stjórnendastöður.

Íslandshótel er með virka jafnréttisstefnu og starfrækir jafnréttisnefnd. Sömu leiðis hafa verið stofnaðir faghópar innanhúss utan um mismunandi deildir og verkefni til að styrkja allar ákvarðanir sem teknar eru hjá fyrirtækinu. „Þetta eru lifandi hópar, starfsmenn koma í og úr faghópunum þannig þeir eru alltaf að breytast. Hlutverk faghópanna er að allir séu með og fái sýn frá fjölbreyttari hópum sem koma með tillögum að breytingum og nýjungum sem eru svo lagðar fyrir framkvæmdastjórn. Þetta fyrirkomulag hefur gengið gífurlega vel hjá okkur. Við erum alltaf að reyna að fá allar raddir að borðinu.“

## Enn langt í land

Erna Dis byrjaði sjálf að vinna fyrir fyrirtækið árið 2002. „Ég fór síðan út í nám og kom aftur árið 2008. Ég hef eiginlega alist upp í fyrirtækinu.“

Hún hefur tekið að sér mörg ólík störf fyrir Íslandshótel. Til dæmis hefur hún áður unnið sem hótél-

„Við erum búin að leggja mikinn metnað á síðustu árum í allan innri strúktúr og fagmennskan er orðin miklu meiri en hún var en fagmennska er fyrsta gildi fyrirtækisins.“

stjóri, deildarstjóri, starfsþróunar- og gæðastjóri.

Erna Dis er því gott dæmi um þá virku starfsþróun sem á sér stað hjá Íslandshótelum og heillar marga umsækjendur. „77% hótélstjóranna hafa vaxið í starfi innanhúss hjá okkur og 60% þeirra sem sitja í framkvæmdastjórn.“

Erna segir það vera spennandi að vinna í þessu starfsumhverfi. „Það er ótrúlega gaman. Umhverfið er svo dýnamískt. Annars væri ég ekki búin að vera hérna í mörg ár. Maður hefur verið gífurlegur vóxtur á síðustu árum eins og margir vita. „Við erum búin að leggja mikinn metnað á síðustu árum í allan

## Starfsfólk af 47 þjóðernum

Á þeim tíma sem Erna Dis hefur starfað fyrir Íslandshótel hefur hún tekið eftir miklum breytingum í ferðaþjónustunni en þar hefur verið gífurlegur vóxtur á síðustu árum eins og margir vita. „Við erum búin að leggja mikinn metnað á síðustu árum í allan

innri strúktúr og fagmennskan er orðin miklu meiri en hún var en fagmennska er fyrsta gildi fyrirtækisins. Þetta er búin að breytast mikið síðan ég byrjaði árið 2002 og gaman að fylgjast með því. Það er gott að vinna hjá fyrirtæki sem er alltaf tilbúið að aðlagast, breytast og styður frekari þróun í jafnréttismálum.“

Breytingar í átt að jafnrétti hjá Íslandshótelum hafa leitt til þess að hópurinn sem sækir um störf hjá fyrirtækinu er fjölbreyttari. Erna Dis segir að Íslandshótel geti verið stolt af því að mælingar sýni að það er nokkurn veginn jafnt hlutfall karla og kvenna sem sækir um stjórnendastöður og fólk af mörgum ólíkum þjóðernum. „Fólk sér að það er virk starfsþróun innan fyrirtækisins fyrir alla starfshópa. Við erum mjög stolt af því. Hjá Íslandshótelum eru 75% starfsmanna erlendir starfsmenn, en allt í allt eru starfsmenn fyrirtækisins af 47 mismunandi þjóðernum.“

## Jöfn laun fyrir alla hópa

„Þegar mest lætur eru rúmlega þúsund manns sem vinna hjá okkur. Því er mikilvægt að fjölbreyttur hópur kvenna og karla af mismunandi þjóðernum komi að ákvarðanatöku fyrirtækisins. „Fyrir okkur er mikilvægt að hafa hæft fólk sem kemur að ákvarðanatöku fyrir mjög fjölbreyttan hóp starfsmanna og viðskiptavina. Það eru ekki allir sem hafa sæti

við borðið en það er mikilvægt að þeir sem þar sitja hafi þá hæfni og skilning að sjá hluti út frá ólíkum hópum og setji sig í spor annarra.

Með því að hafa fólk af mismunandi þjóðernum í stjórnendastöðum er enn frekar tryggt að ákvarðanir hafi hagsmuni hótelgesta að leiðarljósi sem koma hvaðanæva að úr heiminum,“ segir Erna Dis. „Það er helsti styrkleiki fyrirtækisins.“

Íslandshótel fengu líka jafnlaunavottun á síðasta ári. Fyrirtækið stefnir ekki bara að jafnrétti milli kynjanna heldur líka að jafnrétti ólíkra þjóðernishópa og hafði þess vegna frumkvæði að því að byrja að skipuleggja breytingar á jafnlaunakerfinu svo að það taki til fleiri hópa en karla og kvenna. „Ég hefði persónulega viljað sjá jafnlaunavottunina taka strax til fleiri hópa, eins og ólíkra þjóðernishópa.

Það þarf samt ekkert að stoppa mann í að setja upp slíkt kerfi. Við erum nú þegar byrjuð að vinna í því. Það er mikilvægt fyrir okkur að vera leiðandi í þessum málum líka,“ segir hún.

Íslandshótel eiga og reka 17 hótél um land allt. Þau eru Grand Hótel Reykjavík, stærsta ráðstefnuhótel landsins, Hótel Reykjavík Centrum og 15 Fosshótel staðsett hringinn í kringum landið. Auk þess er nýtt glæsilegt fjögurra stjörnu hótél í byggingu við Lækjargötu. [Islandshotel.is](http://Islandshotel.is)



ALDREI MEIRI  
**ÚTSALA**

ALLT AÐ  
**60%**  
AFLÁTTUR



TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • [www.laxdal.is](http://www.laxdal.is)



## FKA Viðurkenningarhátíðin fer fram í Gamla bíói í dag

FKA Viðurkenningarhátíðin er haldin árlega við hátíðlega athöfn þar sem konur úr atvinnulífinu eru heiðraðar. Veittar eru viðurkenningar á hátíðinni til þriggja kvenna sem hafa verið konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Við skipan dómnefndar var leitast við að einstaklingar hefðu sem breiðastan bakgrunn í aldri, reynslu og búsetu. Það er í fullu samræmi við stefnu FKA fyrir stjórnarmenn og stjórnendur framtíðarinnar. Öll kyn úr framlínu íslensks viðskipta- og atvinnulífs

fylla Gamla bíó í dag þegar FKA heiðrar þrjár konur sem fá FKA-þakkarviðurkenninguna, FKA-hvatningarviðurkenninguna og FKA-viðurkenninguna. FKA-Viðurkenningarhátíðin er opinn viðburður og gjaldfrjál en skráning er mikilvæg í viðburðarboði undir „MIDAR“ á Facebook.

Áslaug Gunnlaugsdóttir er fulltrúi stjórnar FKA vegna Viðurkenningarhátíðarinnar. Formaður dómnefndar árið 2020 er Þórdís Lóa Þórhallsdóttir en hún var formaður FKA árið 2012 til 2016.

### Í dómnefnd 2020 ásamt Þórdísi Lóu:

- Páll Matthíasson forstjóri Landspítalans
- Margrét Tryggvadóttir forstjóri NOVA
- Kristinn Óli Haraldsson tónlistarmaður og leikari
- Katrín Olga Jóhannesdóttir formaður Viðskiptaráðs Íslands
- Hilmar Veigar Pétursson framkvæmdastjóri CCP
- Guðbjörg Matthíasdóttir útgerðar- og athafnakona



Dómnefnd Félags kvenna í atvinnulífinu er skipuð körlum og konum.



FKA veitir viðurkenningar árlega á sérstakri hátíð sem er vel sótt.

## Öflugt starf FKA

Með því að vera FKA-kona tekur þú þátt í öflugri starfi og ert partur af hreyfiafli sem stuðlar að jafnvægi í íslensku atvinnulífi. Félag kvenna í atvinnulífinu er öflugt tengslanet kvenna úr öllum greinum atvinnulífsins um land allt sem styður kvenleiðtoga í að sækja fram og sameinar þær til aukins sýnileika og þátttöku. Á „FKA – Félag kvenna í atvinnulífinu“ á Facebook má finna fréttir af liðandi stundu, upplýsingar um viðburði, fróðleik, fréttir og myndir af félagskonum í leik og starfi um land allt. Einnig má finna frekari upplýsingar á fka.is. Taktu frá tíma fyrir þig, vertu með og skrðu þig í Félag kvenna í atvinnulífinu! Fjárfestu í sjálfri þér.



Góð aðsókn er á viðmælandanámsskeið FKA í samstarfi við RÚV.

## FKA vekur ávallt mikla athygli

Rúmlega 120 sérfræðingar vildu taka þátt í Hagnýtu viðmælandanámsskeið FKA í samstarfi við RÚV.

Auk RÚV og FKA kemur starfsfólk Stöðvar 2 og Hringbrautar að framtakinu sem að þessu sinni verður haldið í Útvarphúsinu í Efstaleiti 1 þann 8. febrúar 2020.

Það er erfitt verkefni sem biður valnefndar sem þarfa að velja úr þessum öflugum hópi. Eftir helgi verður tilkynnt hvaða konur taka þátt í þjálfuninni en námskeiðinu er ætlað að auka fjölbreytni viðmælanda í íslenskum fjölmiðlum og bæta um leið aðgang fjölmiðlafólks að konum.

FKA þakkar öllum innilega vel fyrir að sýna verkefninu um hagnýta fjölmiðlaþjálfun og benda á að spennandi hreyfiafsárið 2020 er rétt að byrja.

# nettó

## VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA



### KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á [netto.is](http://netto.is) og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á heilsudögum.

## OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

### Fimmtudagur 23. jan.

Tilboð dagsins

Isola möndlumjólk 1L

**298** KR/STK

ÁÐUR: 466 KR/STK

**36%** AFSLÁTTUR

Good Good súkkulaði álegg 350 gr

**299** KR/STK

ÁÐUR: 499 KR/STK

**40%** AFSLÁTTUR



Engiferrót (kg)

**50%** AFSLÁTTUR

### Föstudagur 24. jan.

Tilboð dagsins

Now Psyllium Husk 500 mg, 200 töflur

**999** KR/PK

ÁÐUR: 1.739 KR/PK

**42%** AFSLÁTTUR

Now Astaxanthin 4 mg, 60 töflur

**1.789** KR/PK

ÁÐUR: 3.089 KR/PK



Spergilkál (kg)

**50%** AFSLÁTTUR

### Laugardagur 25. jan.

Tilboð dagsins



**45%** AFSLÁTTUR

Hollgæti lífrænar riskökur 100 gr - jarðarberja, kókos eða súkkulaði

**175** KR/PK

ÁÐUR: 319 KR/PK



Mangó (kg)

**50%** AFSLÁTTUR



## ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINI

ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 23. janúar - 2. febrúar 2020

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmulí • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

# FKA