

STJÓRNVÍSI: Að halda okkur heitum á tímum kulnunar

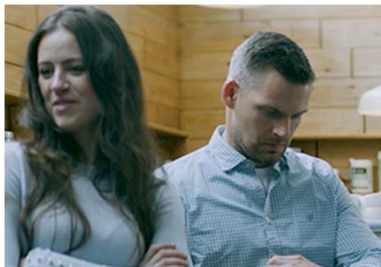
Guðrún Högnadóttir

A scenic landscape at sunset. The sun is low on the right side of the frame, casting a warm, golden glow over the scene. In the foreground, there is a body of water with gentle ripples. To the right, a sandy or silty shore curves into the water. In the background, a dark, silhouetted hill rises against the bright sky. The overall mood is peaceful and serene.

Anda
Andi

Andinn og veruleikinn

Einkenni kulnunar eru bæði líkamleg og sálræn, t.a.m. langvarandi þreyta, orkuleysi, verkir, gleymska, pirringur, áhugaleysi, svefnleysi og depurð. Einkenni kulnunar eru oftast væg og viðráðanleg í fyrstu, en stigmagnast smátt og smátt þangað til viðkomandi finnst erfitt að hafa stjórn á aðstæðum og hættir að hafa gaman af starfi sínu og daglegu vafstri.



Gleymska

Gleymska er algengt einkenni þegar langvinn streita eða kulnun er til staðar. Algengt er að nöfn gleymist eða tímasetning funda og stundum verður gleymskan mjög áberandi og getur jafnvel farið að líkjast heilabilun. Frægt var þegar þekktur prófessor á besta aldri fann ekki bílinn sinn eftir að hafa lokið fyrirlestri.



Þreyta

Þreyta er almennt einkenni sem getur komið fram við áhyggjur, andlega og líkamlega áreynslu eða ofreynslu í starfi sem leik. Ein algengasta ástæða þreytu er langvinnt álag eða kulnun. Vítahringur myndast vegna álags og um leið skorti á hvíld og svefni. Margir átta sig ekki á mikilvægi hvíldar og eiga það til að þjálfar of mikið í ræktinni þegar álag er mikið og hvíld ætti betur við.



Pirringur

Skapbreytingar eins og pirringur eru algengar við langvinnt álag.

Margir verða pirraðir ef þeir hafa mikið að gera og fyllast óþolinmæði út í aðra og ná ekki að hafa stjórn á skapi sínu.



Áhugaleysi

Áhugaleysi er algengt ef kulnun hefur gert vart við sig. Þá finnur maður ekki tilhlökkun og sumir glata gleðinni og ánægju till að gera hluti sem þeim hefur áður þótt gaman að gera. Kulnun í starfi er lýst þannig af sálfræðingum að þegar álagið hefur staðið lengi finnst manni eins og maður komist aldrei yfir það sem gera þarf í vinnunni. Áhuginn fyrir verkefnum dagsins dvínar og maður missir áhugann.



Svefnleysi

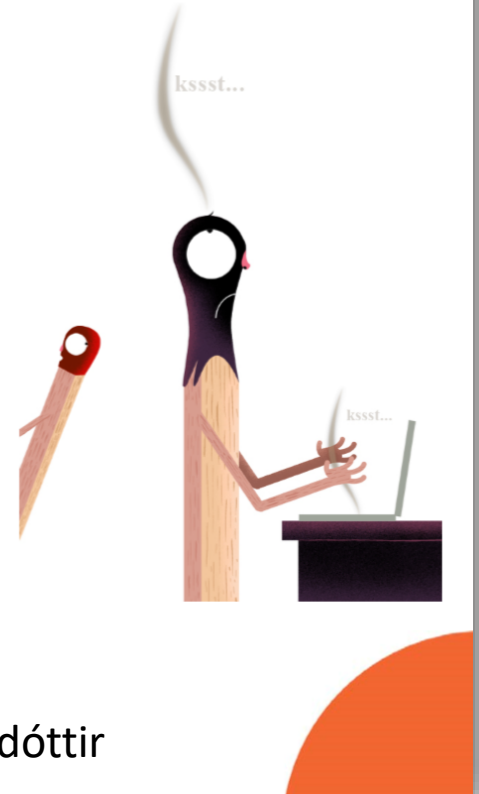
Algengar ástæður svefnleysis er aukin spennan, skortur á slökun, álag og streita. Þetta er sérlega slæmt ef kulnun er að myndast því þá er hætta á vítahring með hvíldarleysi.

Að fara í þrot

En hvað er kulnun?

- Kulnun er alvarlegt langtíma neikvætt ástand hjá einstaklingi sem er tilkomið vegna viðvarandi streitu tengdri vinnu og samanstendur af tilfinningalegri örmögnun, mikilli líkamlegri þreytu og vitsmunalegri stignun (Shirom og Melamed, 2006).
- Nýrri rannsóknir hafa bent á að viðverandi streita getur tengst öðrum aðstæðum en vinnu!

Linda Bára Lýðsdóttir



Að fara í þrot

Stress vs. Burnout

Stress

Characterized by over-engagement

Emotions are overreactive

Produces urgency and hyperactivity

Loss of energy

Leads to anxiety disorders

Primary damage is physical

May kill you prematurely

Burnout

Characterized by disengagement

Emotions are blunted

Produces helplessness and hopelessness

Loss of motivation, ideals, and hope

Leads to detachment and depression

Primary damage is emotional

May make life seem not worth living

Source:

Stress and Burnout in Ministry

🔍 Find a Therapist (City or Zip)



Burnout

Workaholic

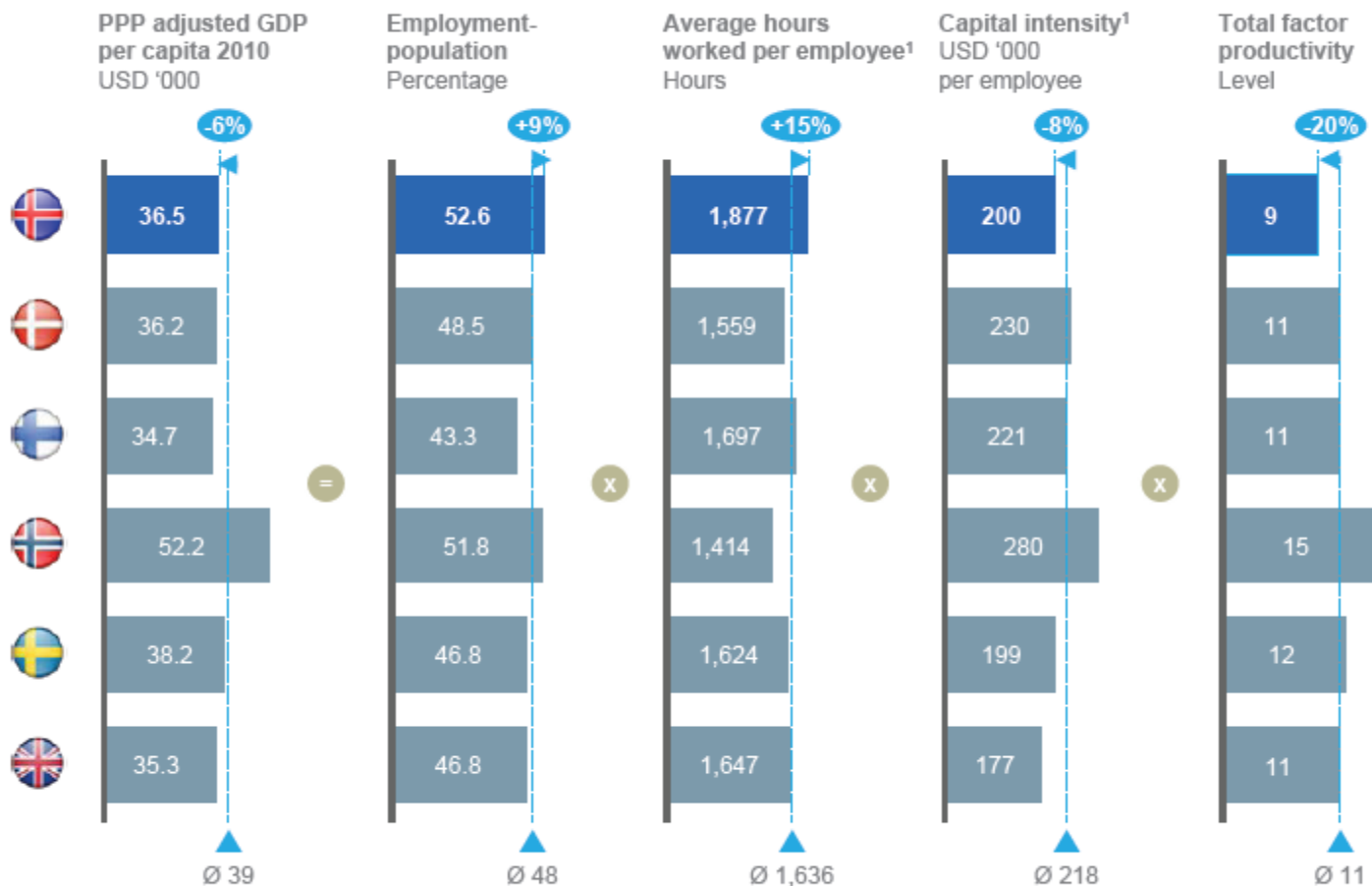
Dealing with Burnout

Burnout is not simply a result of long hours. The cynicism, depression, and lethargy of burnout can occur when a person is not in control of how the job is being carried out. Equally pressing is working toward a goal that doesn't resonate, or when a person lacks support—in the office or at home. If a person doesn't tailor responsibilities to match a true calling, or at least take a break once in a while, the person could face a mountain of mental and physical health problems.

To counter burnout, having a sense of purpose is highly important. A top motivator is enjoying meaning in the work one does; sometimes meaningfulness can outstrip the wage earned, hours worked, and even the promotions received. Having an impact on others and making the world a better place amplifies the meaning. Other motivators include autonomy as well as a good, hard challenge.

Hvað er málið með framleiðni?

Iceland lags behind selected peer countries in terms of productivity



¹ The capital intensity should be lifted to the power of 0.3 (alpha) and average hours to 0.7 (1 – alpha) when multiplying

SOURCE: National Statistical Bureaus; Central Bank of Iceland; OECD; McKinsey Global Economic Growth Database; McKinsey Global Institute; McKinsey analysis




	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Heildareinkunn	4,04	4,05	4,07	4,07	4,07	4,09	4,10	4,14	4,12
Stjórnun	4,05	4,02	4,01	4,03	4,03	4,05	4,12	4,16	4,12
Starfsandi	4,35	4,32	4,32	4,31	4,32	4,33	4,32	4,35	4,32
Launakjör	3,26	3,16	3,19	3,20	3,20	3,20	3,28	3,31	3,30
Vinnuskilyrði	4,03	4,03	4,02	4,03	4,04	4,03	3,94	4,00	3,98
Sveigjanleiki vinnu	4,28	4,26	4,36	4,36	4,36	4,36	4,33	4,38	4,36
Sjálfstæði í starfi	4,33	4,33	4,31	4,30	4,32	4,32	4,31	4,32	4,29
Ímynd fyrirtækis	4,07	4,06	4,09	4,15	4,15	4,18	4,19	4,21	4,17
Ánægja & stolt	4,26	4,22	4,22	4,21	4,21	4,22	4,23	4,26	4,21
Jafnrétti							4,16	4,22	4,28



VIDEO

BURIED ALIVE



- Hver er mölin í þínu lífi?
- Hvernig áhrif hefur hún á þig og þína frammistöðu?
- Hvernig hefur hún áhrif á árangur á þínum vinnustað?



ÞVERSÖGNIN

Í okkar heimi, er það bæði
auðveldara og erfiðara að ná
framúrskarandi árangri.

1) Fleiri ákvarðanir



Þá



Nú

2) Ráðist á athyglina



3) Orkuleysi



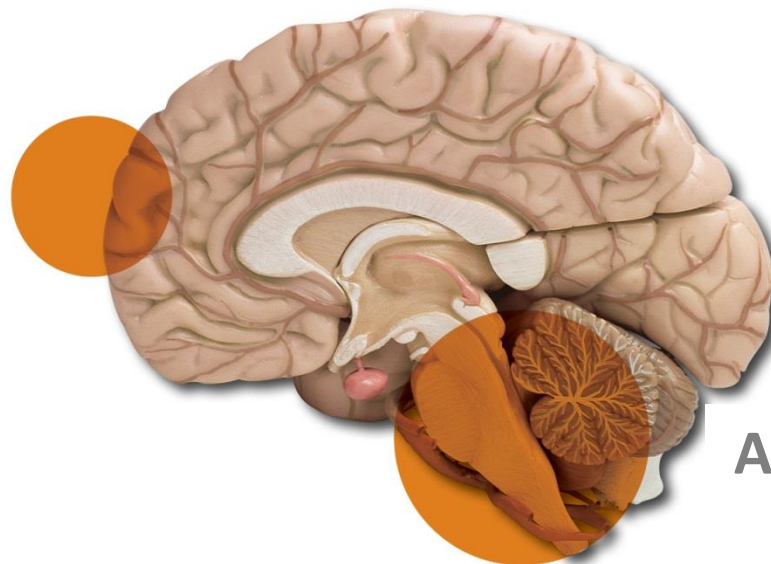
VIDEO

BRAIN ATTACK!



**AÐ GERA/
FRAMKVÆMA**
(ACT)
(Framheili)

- Rökhugsun
- Skipulagning
- Athygli
- Sjálfstjórn
- Val
- Eftirfylgni



AÐ BREGÐAST VIÐ
(REACT)

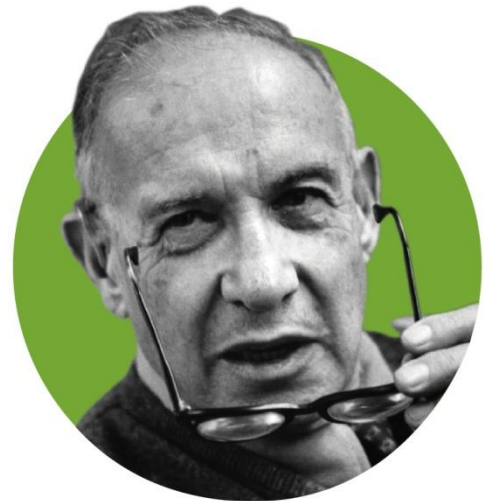
(Frumstæði hluti heilans/
tilfinningaheilinn)

- Ósjálfráð viðbrögð
- Eðlisávísun
- Tilfinningar
- Svörun
- Hvatvísi

lönvæðingaröldin

“The most important, and indeed the truly unique, contribution of management in the 20th century was the fifty-fold increase in the productivity of the manual worker.”

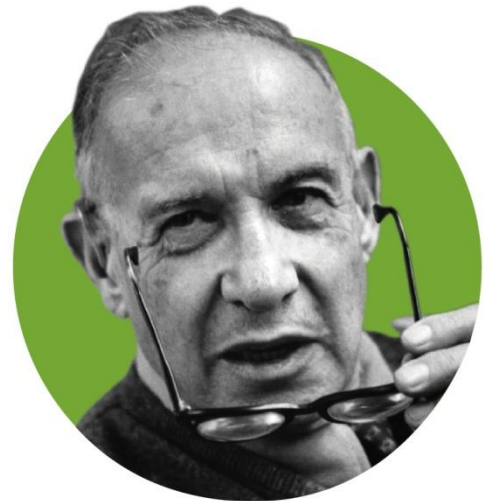
—*Peter Drucker*



Pekkingaröldin

“The most important contribution management needs to make in the 21st century is similarly to increase the productivity of knowledge work and the knowledge worker...”

—*Peter Drucker*



Vaxandi flækjustig starfa



Lágt

300%



Miðlungs

1,200%



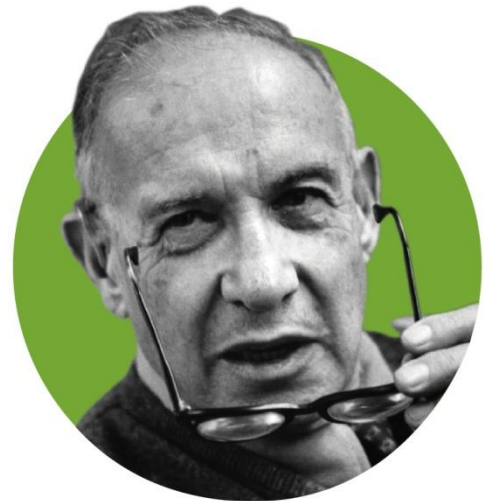
Hátt

∞

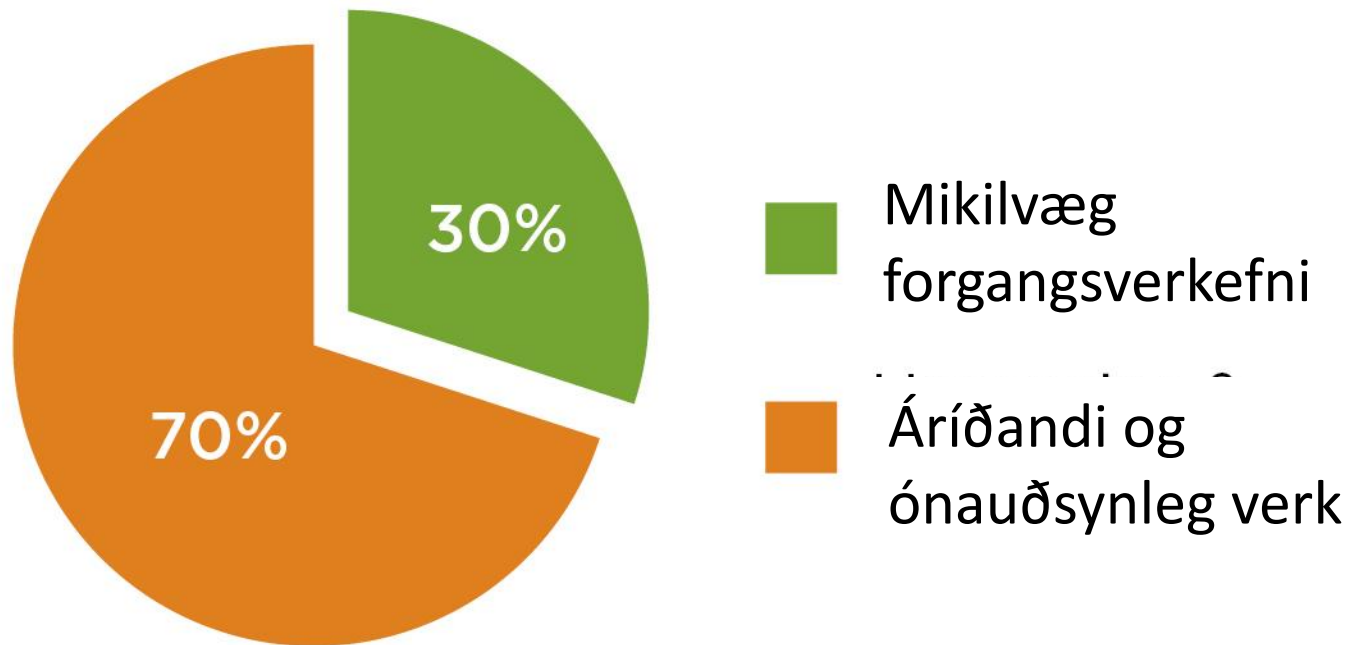
Pekkingaröldin

“...for the first time, substantial and rapid growing numbers of people have choices. For the first time people have to manage themselves and ***we are totally unprepared for it.***”

—*Peter Drucker*



Time Matrix™ Könnunin



351,613 respondents from Africa, Asia-Pacific, Europe, Latin America, Middle East, and North America.

Klukkustundir

Mikilvæg

60%

2,000

1,200

Ekki mikilvæg

40%

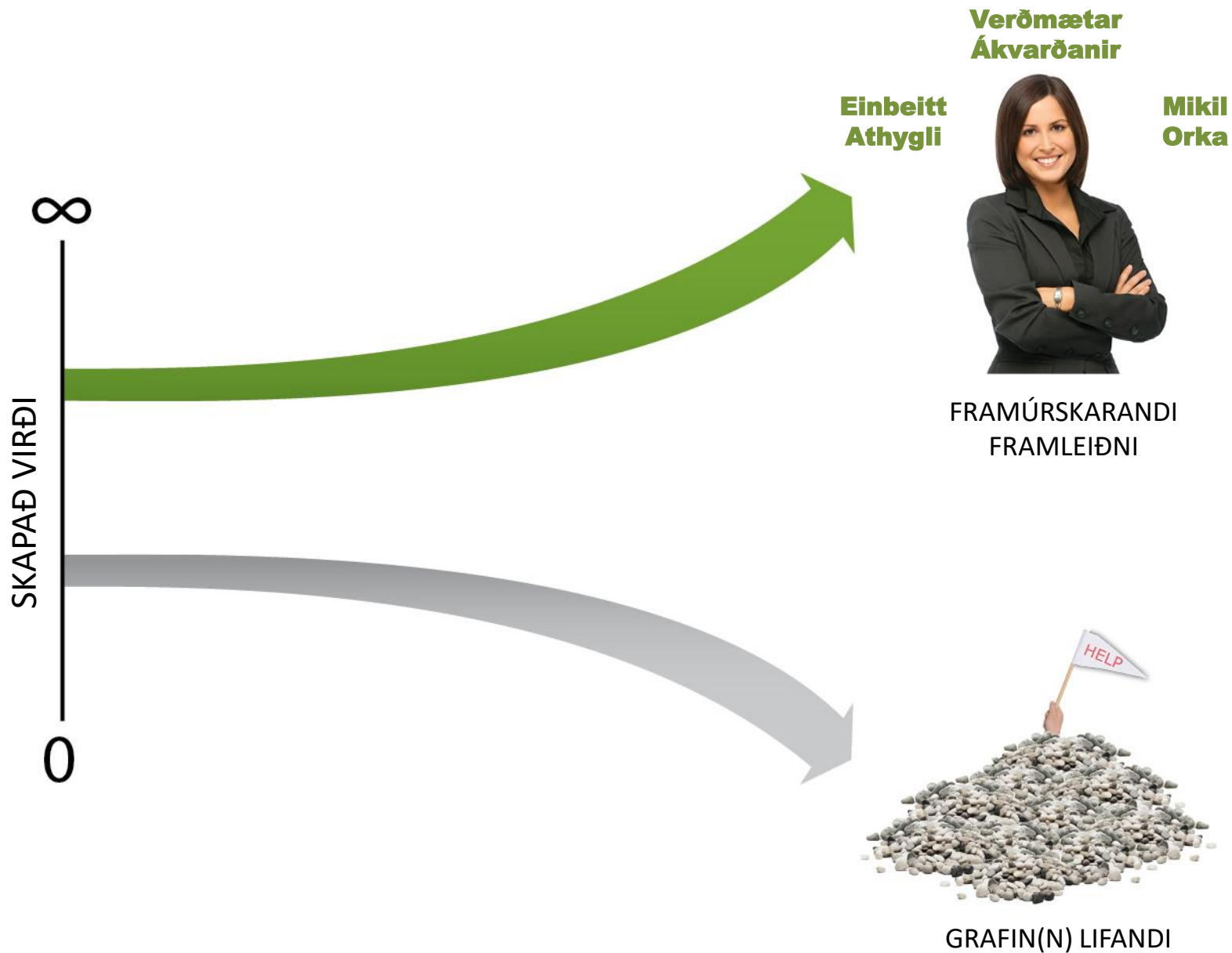
800



800 klst x 100 starfsmenn = **80,000 klst**

80,000 klst x IKR 2.500 meðaltímaloun =

200.000.000 IKR



5 VALKOSTIR

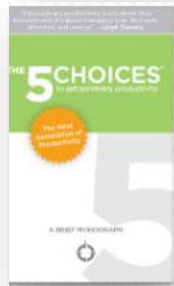
til velgengni

FRAMÚRSKARANDI
FRAMLEIÐNI



FERLI

Vinnustofan 5 valkostir til framúrskarandi framleiðni (The 5 Choices to Extraordinary Productivity) sameinar klassískar kenningar um árangursstjórnun og nýjustu rannsóknir á sviði taugavísinda sem hjálpa þér að stjórna betur ákvörðunum þínum, athygli og orku.



ÁRANGUR

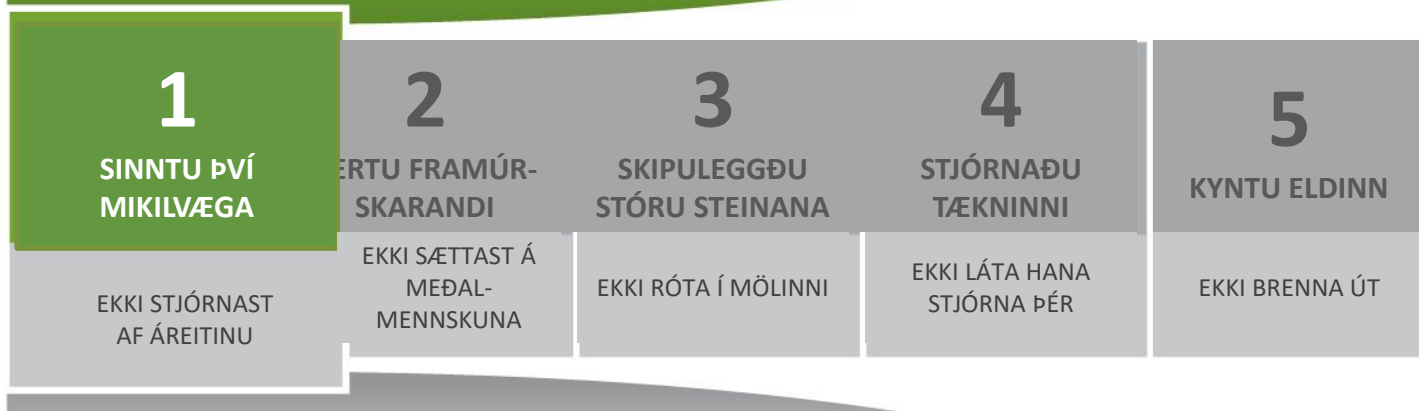
Þannig nærð þú að einbeita þér að réttum verkefnum, halda fókus og hámarka afköst þín og árangur í lífi og starfi.

5 VALKOSTIR

til framúrskarandi framleiðni

FRAMÚRSKARANDI
FRAMLEIÐNI

GREINDU



GRAFIN(N) LIFANDI

VIDEO

THE TIME MATRIX







5 VALKOSTIR

til framúrskarandi framleiðni

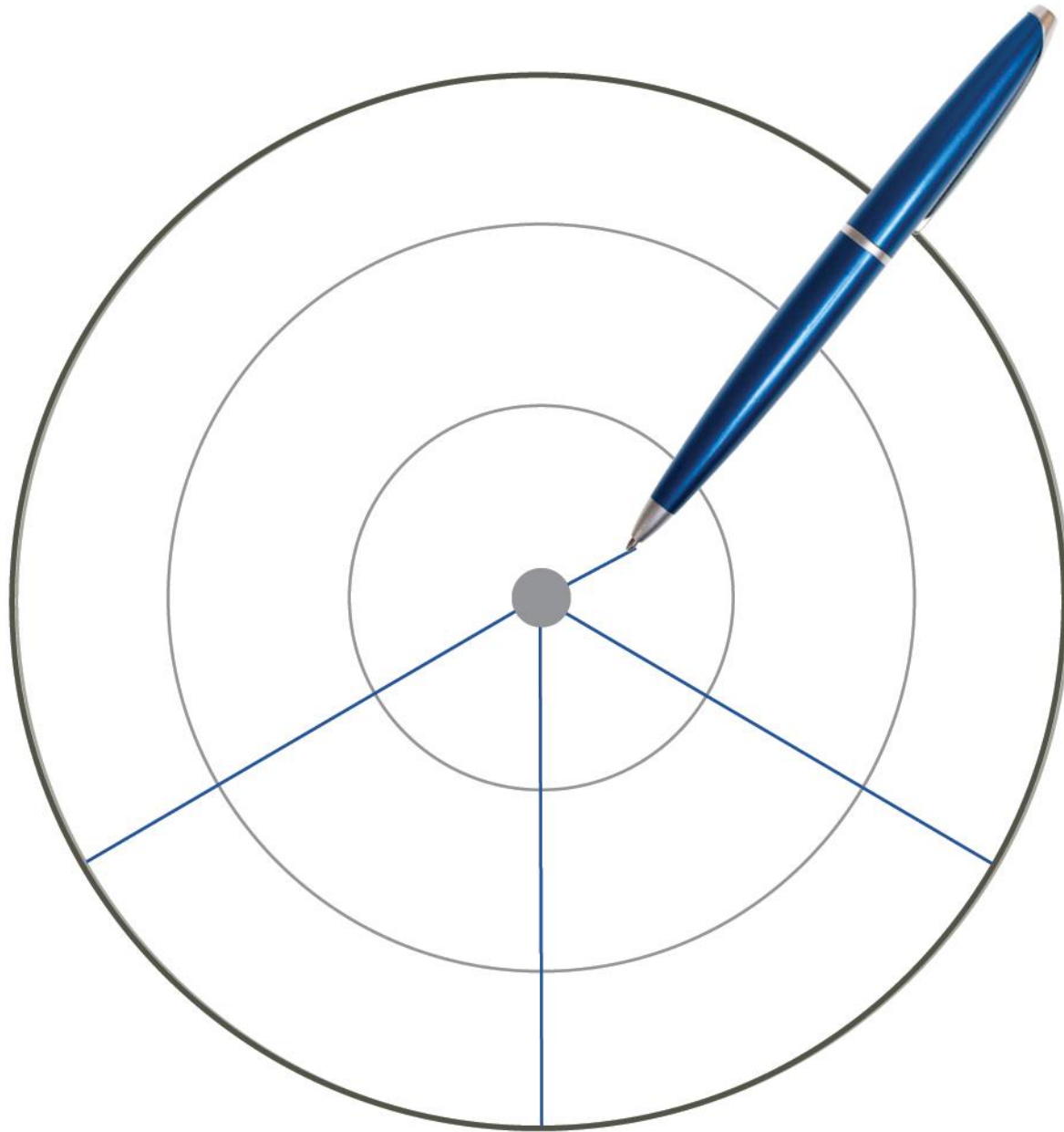
FRAMÚRSKARANDI
FRAMLEIÐNI

UPPGÖTVAÐU



GRAFIN(N) LIFANDI





UNDIR GETU

Ég er ekki að gera það
það sem ég ætti að gera
í þessu hlutverki og hef
ekki eitt miklum tíma
eða orku í það.

MEÐALMENNSKA

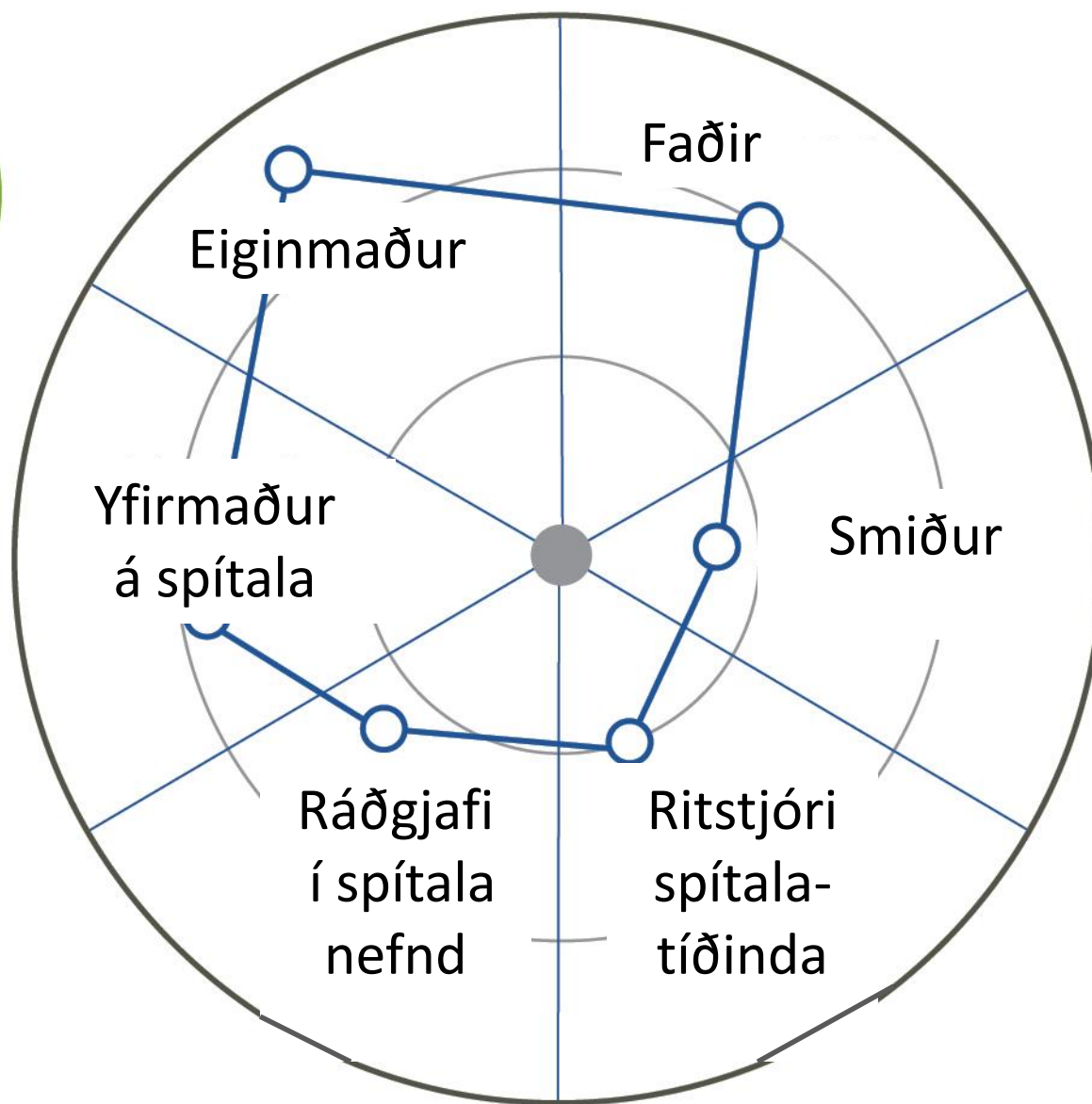
Ég geri það sem af
mér er ætlast í
þessu hlutverki.

FRAMÚRSKARANDI

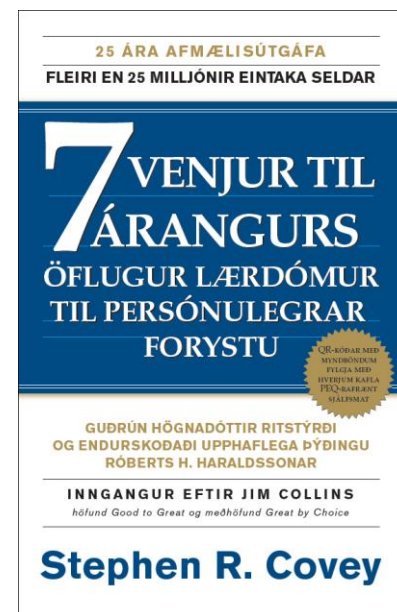
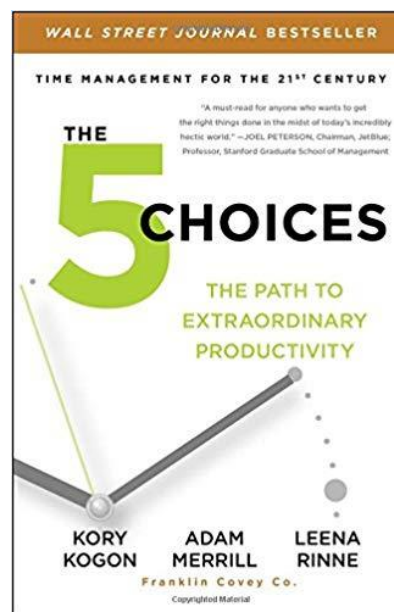
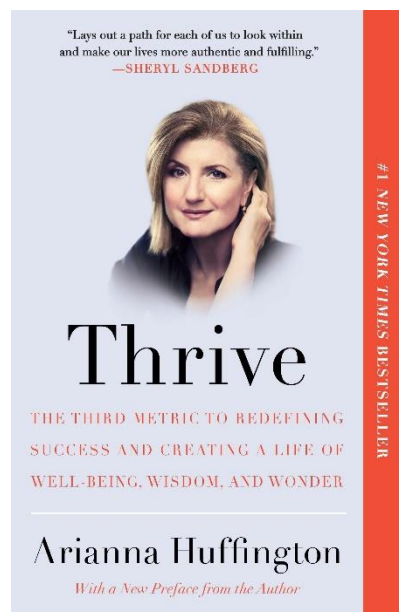
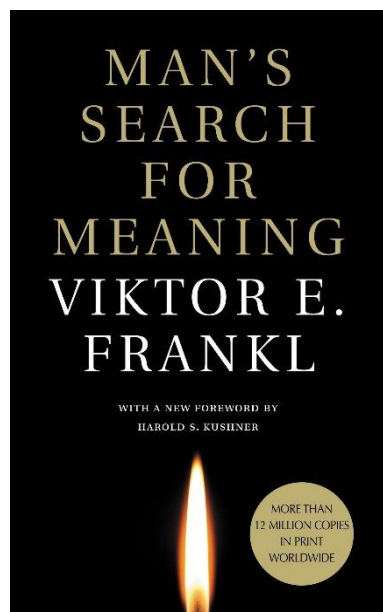
Ég er spennt/ur yfir
mínu miklisverða
framlagi í þessu
hlutverki.



ANTHONY



Áhugaverðar bækur



... og vefsíður

www.virk.is

www.vr.is

www.franklincovey.is

<https://www.franklincovey.com/the-5-choices.html>

<https://thriveglobal.com/>

An aerial photograph of a bustling outdoor market in Andhi, India. The ground is paved with large, dark grey stones. Numerous large, circular arrangements of flowers are laid out on the ground, creating a vibrant display of colors including yellow, orange, pink, purple, and white. Some of these arrangements are made of small, individual flowers, while others are made of larger, more uniform petals. People are seen walking through the market, some carrying baskets or bags of flowers. In the center of the image, the text "Anda Andhi" is overlaid in a large, white, serif font. The overall scene is one of a busy, traditional market where flowers are sold in large quantities.

Anda Andhi