

I SAMSTARF, SAMSKIPTI OG SJÁLFSTYRKING Á VINNUSTAÐ

I

1. Heilsa og kveðja

Klukkan er 7:30. Fólk er að koma í vinnuna. Þú ert að koma í vinnuna. Þú hittir mann á kaffistofunni. Þú ert **gláður** og búinn að sofa vel. Þú segir glaðlega: „Góðan og blessaðan daginn».

Maðurinn er ekki í góðu skapi. Hann er í fýlu. Hann svarar ekki, hann horfir ekki á þig, hann hnussar bara.

Karlmenn frá til dæmis flestum Austur-Evrópulöndum **heilsa** með **handabandi**.

Karlmenn í sumum **menningarheimum** **heilsast** alltaf með handabandi, á hverjum degi í vinnunni.

Sumir heilsast aldrei með handabandi.

Sumir hneigja sig.

Þetta finnst mörgum Íslendingum dálítið skrítið.

Íslendingum **finnst** líka skrítið og jafnvel **ókurteis** að svara ekki kveðju.

Þegar Íslendingur svarar ekki, hnussar bara, er hann ókurteis.



MANNLEG SAMSKIPTI

Samskipti þegar menn heilsa ekki eru mjög óþægileg.

Það verður vont **andrúmsloft** á vinnustað þegar fólk fer ekki eftir venjulegum kurteisisreglum.

II

III

IV

ORÐSKÝRINGAR

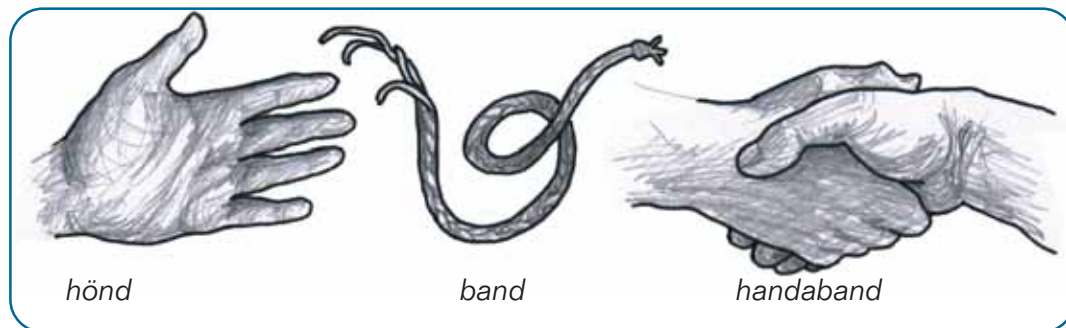
Að heilsa: Að bjóða góðan dag/segja „halló» þegar maður hittir einhvern.

Glaður: Hann er glaður, hún er glöð. Að heilsa glaðlega.

Skap: Að vera í góðu skapi, að vera í vondu skapi, að vera í fýlu.

Að kveðja

Handaband



Fýla: Að vera ekki í góðu skapi, að vera fúll

Menning: Allt sem maðurinn gerir.

Menningarheimur: Allt sem maðurinn gerir á einhverju svæði/einhverjum stað.

Íslensk menning: Allt sem fólk gerir á Íslandi.

Pólsk menning: Allt sem fólk gerir í Póllandi.

Tælensk menning: Allt sem fólk gerir í Tælandi.

Maður: Manneskja. Karl/karlar. Kona/konur.

Mannlegur: Að vera eins og maður, ekki eins og dýr.

Mannleg samskipti: Hvernig fólk talar saman.

Kurteisi: Vera ekki dónalegur.

Að heilsa: Ég heilsa þér – þú heilsar mér – við heilsumst.

Andrúmsloft: Samskipti, gott andrúmsloft – þægilegt.

Vont andrúmsloft: Óþægilegt.

Á hverjum degi: Alla daga, á mánudögum, á þriðjudögum, á miðvikudögum, á fimmtudögum, á föstudögum.

Ég er að vinna á hverjum degi frá klukkan átta til sex (8:00 – 18:00).

Ég var að vinna allan daginn í gær.

Ég ætla að vinna á morgun.

Ég er búin/n að vinna klukkan 16:00



Á myndinni er karlmaður að heilsa konu með handabandi. Sumum konum finnst erfitt að heilsa með handabandi. Á Íslandi er all í lagi að heilsa konum með handabandi. Allir heilsa með handabandi.

VERKEFNI

Hvernig heilsar þú þegar þú kemur í vinnuna?

Hvernig heilsa aðrir í vinnunni?

Hvernig heilsar fólk í mismunandi löndum?

Hvernig heilsast fólk í þínu heimalandi?



2. Vinnustaðurinn minn

Ég er að vinna. Ég er að vinna í fiski. Ég er starfsmaður í fiskvinnslu. Allir sem vinna í fiski eru starfsmenn í fiskvinnslu. Kona sem er að vinna í fiski er fiskvinnslukona. Maður sem er að vinna í fiski er fiskvinnslumaður. Það er mikilvægt fyrir alla að líða vel í vinnunni.

Ef þér líður ekki vel í vinnunni, líður þér oft ekki vel þegar þú ert búinn að vinna. Þegar maður er ánægður í vinnunni er maður oft líka ánægður heima. Þegar maður er óánægður í vinnunni er maður oft líka óánægður heima.

Ég er að vinna.
Ég var að vinna.
Hann er búinn að vinna.
Hún er búin að vinna.
Ég ætla að vinna.



ORÐSKÝRINGAR

Starf:

Starf - vinna.

Ánægja:

Að líða vel, að hafa það gott.

Ánægja í starfi:

Að líða vel á vinnustað, það er allt í lagi að

vera á vinnustaðnum.

Óánægja í starfi:

Að líða ekki vel í vinnunni.

Að líða vel – að líða illa.

Henni líður illa.

Gott andrúmsloft:

Öllum líður vel.

Það er vont andrúmsloft:

Fólki líður ekki vel. Það er vont „loft» í

vinnunni.

Starfsfólk:

Fiskvinnslumaður og fiskvinnslukona.

Stjóri er að stjórna.

Maður er að keyra bíl.

Hann er bílstjóri.

Maður er að stjórna skipi.

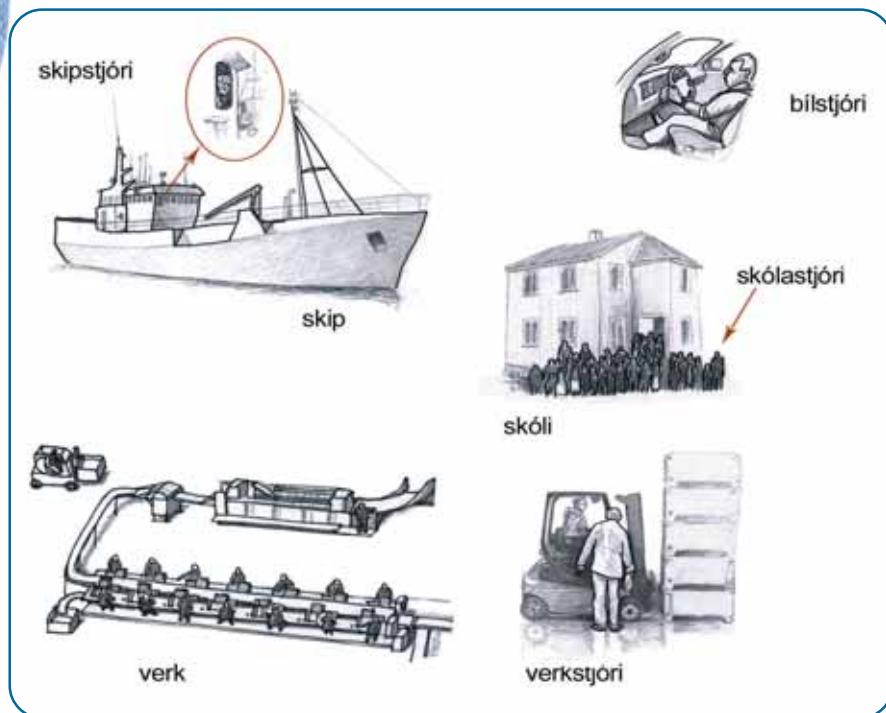
Hann er skipstjóri.

Maður er að stjórna skóla.

Hann er skólastjóri.

Maður er að stjórna verki.

Hann er verkstjóri.



VERKEFNI

Hvað heitir vinnustaðurinn þinn?

Hver er að vinna á vinnustaðnum?

Hvað er starfsfólkið frá mörgum löndum?

Farðu til verkstjórans og spurðu hann:

Hvað heitir gæðastjóri og hvað gerir hann/hún í vinnunni?

Hvað heitir framleiðslustjóri og hvað gerir hann/hún í vinnunni?

Hvað heitir framkvæmdastjóri og hvað gerir hann/hún í vinnunni?

Hvað heitir forstjóri og hvað gerir hann/hún í vinnunni?

Hvað heitir kokkurinn og hvað gerir hann/hún í vinnunni?

Farðu til gæðastjóra og segðu við hann/hana:

Vilt þú sýna mér hvað þú ert að gera í vinnunni?

Farðu í eldhúsið og segðu:

Vilt þú sýna mér hvað þú ert að gera í vinnunni?

Farðu á skrifstofu og segðu:

Viltu sýna mér hvað þú ert að gera í vinnunni?

Hvernig er vinnustaðurinn þinn?

Hvað heitir verkstjórinn þinn?

Líður þér vel á vinnustaðnum þínum?

Má breyta einhverju?

Hverju vilt þú breyta?

3. STREITA - STRESS

Allir eru stundum stressaðir. Það er allt í lagi að vera svolítið stressaður. Það hjálpar oft í lífinu að vera svolítið stressaður. Maður vinnur **betur** og hugsar betur. Það er ekki gott að vera of stressaður. Það er ekki gott að vera alltaf mikið stressaður. Ef maður er alltaf stressaður verður maður stundum veikur. Mikil streita/stress í vinnunni getur valdið **slysum**. Þá passar fólk sig ekki nógu vel.



Stressaður maður lendir í slysi

STREITUVALDAR



Af hverju ertu stressaður?

- Sumir eru stressaðir af því að þeir hafa of mikið að gera.
- Sumir eru stressaðir af því að þeir hafa of lítið að gera. Það er leiðinlegt.
- Sumum finnst þeir ekki fá að ráða neinu og vita ekki alveg hvað þeir eiga að gera.
- Sumir verða stressaðir þegar þeir eru **gagnrýndir**.
- Sumir verða stressaðir ef þeir fá aldrei **hrós**.
- Sumir verða stressaðir þegar enginn talar við þá í vinnunni.
- Sumir verða stressaðir ef þeir vinna í miklum **hávaða**.



Þetta eru dæmi um **streituvalda**. En það er margt annað sem getur gert mann stressaðan í vinnunni.

Peir sem eru ofsalega stressaðir í vinnunni:

- vinna sumir illa,
- verða oft veikir.

I

II

III

IV

- Það verða oft slys.
- Það verður leiðinlegt í vinnunni.
- Fólki líður illa í vinnunni.

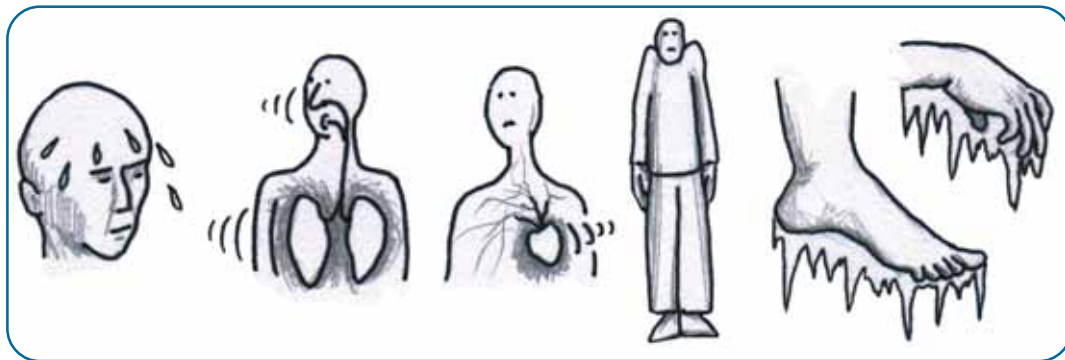
Fólk sem er alltaf í fýlu er venjulega stressað. Það er óhamingjusamt. Það er ekki gaman í vinnunni hjá þeim, kannski er ekki gaman heima heldur.

Af hverju er maðurinn stressaður?

- Kannski vantar peninga.
- Kannski vinnur maður of mikið.
- Kannski er barnið veikt.
- Kannski er konan hans eða maðurinn hennar leiðinleg/leiðinlegur.
- Kannski er bíllinn hans bilaður.

Allir eru stundum stressaðir.

Hvað gerist ef maður er mjög stressaður?



Þegar maður er mjög stressaður líður manni ekki vel

- Stundum **svitnar** maður mikið.
- Stundum fer maður að **anda hratt**.
- Stundum fer **hjartað** að slá mjög **hratt**.
- Stundum verður maður allur **stífur og stirður**.
- Stundum verða **hendur og fætur** köld.
- Stundum verður maður **leiður**.
- Stundum verður maður **reiður**.
- Stundum verður maður **viðkvæmur** og langar til að **gráta**.
- Stundum verður maður **neikvæður**, og finnst allt lífið leiðinlegt.
- Stundum **gleymir** maður öllu.

Það er oft erfitt að vinna þegar maður er mjög stressaður.

Það er erfitt að **einbeita** sér að vinnu, maður er alltaf að hugsa um eitthvað annað.

I

II

III

IV

Hvað á maður að gera ef maður er mjög stressaður?

Er hægt að stjórna streitu?

Sumum finnst að ef þeir hreyfa sig mikið verði þeir minna stressaðir.

Sumum finnst gott að fara út að labba eða hlaupa.

Sumum finnst gott að fara í sund á hverjum degi.

Sumir vilja gera eitthvað annað skemmtilegt.



ORÐSKÝRINGAR

Líf: Það er líf á meðan maður andar, og hjartað slær.

Góður – betri – bestur: Ufsi er góður, þorskur er betri, ýsa er best

Slys: Þú dettur, það er slys, bílslys, vinnuslys.

Gagnrýni: Segja til dæmis: Þetta er ekki gott hjá þér.

Hrós: Að segja til dæmis: Þetta er mjög gott hjá þér.

Hávaði: Læti. Vélin hefur hátt, það er há músík..

Streituvaldur: Það sem gerir mann stressaðan.

Einbeita sér; Hugsa vel um það sem maður er að gera.

Sam - Saman

Samskipti: Samskipti við fólk, tala saman.

Mannleg samskipti: Samskipti milli manna.

Samstarf: Að vinna saman (starfa - vinna, starfsmaður).

Samvinna: Að vinna saman, að starfa saman.

Samtal: Að tala saman.

Samfélag: Íslenskt samfélag, pólskt samfélag.

Ó: Þýðir venjulega **ekki**.

Þægilegt – óþægilegt (ekki þægilegt).

Dýrt – ódýrt (ekki dýrt).

Giftur – ógiftur (ekki giftur).

Hamingja – óhamingja.

Streituvaldur: Af hverju maður er stressaður.

Álag: Að vera undir álagi - að vinna of mikið, að hafa áhyggjur.

Einbeiting: Að einbeita sér – vanda sig, hugsa um það sem maður er aðgera.

Fjárhagur: Peningar.

Fjárhagserfiðleikar: Að vanta peninga, að geta ekki borgað.

Gleymka: Að gleyma öllu.

Viðkvæmni: Vera sár, leiður, þurfa að gráta.

I

II

III

IV

4. Samstarf og samskipti á vinnustað

Samskipti fólks eru auðvitað ólík. Vinnustaðir til dæmis eru mjög ólíkir. Á sumum vinnustöðum er gott andrúmsloft, allir eru vinsamlegir og allt gengur vel. Allir heilsast og kveðjast, allir brosa og eru til í að hjálpa. Fólki líður vel á svona vinnustað.



Á sumum vinnustöðum er vont andrúmsloft. Fólk er í fýlu, það urrar hvert á annað, það heilsar ekki og það kveður ekki. Fólki líður ekki vel á svona vinnustað.

SAMSKIPTI Á VINNUSTAÐ

Fólk er að vinna saman á vinnustað, það er samstarfsfólk. Samstarfsfólk á í samskiptum, það talar saman. Það vinnur saman. Það borðar oft saman, það hlær saman.

Það er mikilvægt að hafa góð samskipti á vinnustað. Það skiptir miklu máli. Það er erfitt að vinna með fólki sem er alltaf í fýlu, með fólki sem er reitt eða pirrað. Þú kemur í vinnuna. Þú hittir samstarfsmann. Þú heilsar og brosir. Þú segir: „Góðan og blessaðan daginn». Maðurinn horfir á þig, svarar ekki og hnussar. Svona samskipti eru mjög óþægileg.

VERKEFNI

Samskipti á vinnustaðnum þínum.

Hvernig eru samskipti á vinnustaðnum þínum?

Er hægt að laga samskiptin?

Er fólk mjög stressað?

Er samstarfsfólk góðir vinir?

Hittir þú samstarfsfólk þegar þú ert ekki að vinna (í frítíma)?

Hvernig vilt þú hafa samskipti á þínum vinnustað?

VERKEFNI

Hvernig eru góð samskipti?

Hvernig er hægt að laga samskipti?

Af hverju eru samskipti á vinnustað stundum erfið?

I

II

III

IV

Hvernig eru samskipti á milli Íslendinga?
Eru samskipti í heimalandi þínu eins og samskipti á Íslandi?
Eru þau öðruvísi?
Hvernig eru þau öðruvísi?

VERKEFNI

Hvað gerir þú þegar þú ert stressuð/stressaður?

Á Íslandi finnst fólki að það sé gott að maður sé ákveðinn og segi hvað manni finnst.

Það er allt í lagi að segja til dæmis: „Ég er ósammála þér, mér finnst ... « Sumir segja að þeim sem eru ákveðnir og segi alltaf það sem þeir eru að hugsa líði best.

Það eru ekki allir sammála þessu, sérstaklega kannski fólk sem ekki er alið upp á Íslandi.

Ef einhver biður þig um að gera eitthvað sem þú vilt ekki gera er betra að segja: „Nei, ég vil ekki gera þetta.» Ekki segja „kannski» eða „seinna» og gera það ekki.

Stundum átt þú rétt á einhverju og þá segir þú til dæmis: „Ég á rétt á ... “

Ef þú ert ósammála einhverju í vinnunni getur þú kannski breytt því. Stundum er hægt að breyta, stundum er ekki hægt að breyta. Ef maður vill breyta einhverju verður maður að tala um það.

SAMSKIPTI VIÐ YFIRMENN.

Samskipti starfsmanna í fiskvinnslu við yfirmenn á Íslandi eru kannski öðruvísi en í mörgum öðrum löndum. Það er stundum erfitt að vita hvernig maður á að vera og hvernig maður á að svara yfirmönnum.

Yfirmaður á að gagnýna og hrósa, hann á að segja þér hvað þú átt að gera og hvernig þú átt að gera það. Ef maður gerir eitthvað vitlaust á yfirmaður að gagnýna, ef maður gerir eitthvað vel á hann að hrósa.



I

II

III

IV

Ef yfirmaður er að gagnrýna og þú ert ekki sammála er allt í lagi að tala við hann um það.

Þú segir til dæmis:

- Þetta er ekki rétt.
- Þetta er ekki alveg rétt hjá þér.
- Ég er ekki sammála þessu.
- Þetta var ekki svona.
- Ég skil ekki alveg svona gagnrýni.

ORÐSKÝRINGAR

Maður:	Yfirmaður – undirmaður.
Fiskvinnsla:	Fiskur – vinna.
Öðruvísi:	Ekki eins – ekki það sama.
Land:	Eitt (1) land – tvö (2) lönd.
Gagnrýni:	Að segja ef þú gerir eitthvað vitlaust. Ekki gera svona, ekki segja...
Hrós:	Að segja ef þú gerir rétt, gerir vel. Gott hjá þér!
Réttlátt:	Rétt, satt, gott.
Óréttlátt:	Ekki rétt, ekki satt, ekki gott.

VERKEFNI

Íslensk samskipti. Umræða.
Hvað finnst þér? Hvernig talar þú við yfirmanninn þinn?
Finnst þér Íslendingar kurteisir?
Hvernig er að vera kurteis?
Hvernig er að vera dóni?
Hvernig er að vera ákveðinn?
Hvernig er að vera frekja?
Er hægt að breyta einhverju?



5. Sjálfstraust / að trúá og treysta sjálfum sér.

Mannleg samskipti eru ólík í löndum og þess vegna er ekki alltaf létt að skilja hvernig fólk talar, tjáir sig og hegðar sér. Í sumum löndum þykir ekki gott að tala mikið, rífast við fólk og segja ekki frá ef maður er ósammála.

Á Íslandi þykir betra að segja frá þegar maður er ósammála. Til dæmis:

- Ég er ósammála þér.
- Þetta er ekki rétt. Mér finnst það ekki.

I

II

III

IV

UNDIRGEFNI, ÓVIRKNI

Sumir segja ekki hvað þeir meina eða vilja, gera bara eins og aðrir segja. Ef maður er óánægður en segir ekki neitt líður manni heldur ekki alveg nógu vel.



ÓBEIN STJÓRNUN

Sumir segja ekki beint út hvað þeir vilja eða meina. Það er oft erfitt að skilja og vinna með fólki sem ekki talar beint út.

YFIRGANGUR (FREKJA)

Sumir eru rosalega frekir og hætta ekki fyrr en þeir fá það sem þeir vilja. Það er þreytandi.

ORÐSKÝRINGAR:

Sjálfstraust:

Að trú á sjálfan sig. Að hugsa: það er allt í lagi með mig.

Ólíkur:

Ekki eins

Að tjá sig:

Að tala, að segja hvað manni finnst.

Rífast:

Öskra á fólk. Tala hátt þegar maður er ósammála.

Mér finnst:

Ég er að hugsa.

Undirgefni:

Að segja aldrei hvað manni finnst. Sekja: já allt í lagi, en vera ekki sammála.

Óvirkni:

Að segja aldrei neitt.

Óbein stjórnun:

Reyna að fá fólk til að gera eitthvað en segja það ekki beint.

Yfirgangur, frekja:

Vilja alltaf ráða.

I

II

III

IV

6. Einelti

Einelti er þegar fólk er ekki gott við einhvern. Stundum er fólk að **stríða**, stundum er fólk að **pota** í mann, stundum er verið að tala illa um einhvern. Stundum talar fólk ekki við mann, stundum horfir fólk bara og hlær. Einelti getur verið margs konar. Stundum er það yfirmaður sem stjórnar einelti, stundum er það samstarfsmaður. Stundum er það kona, stundum er það karl, stundum er það ein manneskja, stundum eru það margir.



Ef þú verður fyrir einelti átt þú að fara til yfirmanns í vinnunni og segja frá. Þú segir til dæmis:

- Ég er lagður í einelti.
- Þessi og þessi (yfirmaður, samstarfsmaður/menn) leggur/leggja mig í einelti.
- Mér líður ekki vel í vinnunni. Fólk er ekki gott.
- Ég verð fyrir kynferðislegri **áreitni** í vinnunni.

Ef einhver er lagður í einelti á yfirmaður að tala við fólk og stoppa eineltið.

Fólk sem verður fyrir einelti lendir í mörgu:

Sumir fá **þunglyndi**, sumir fá **kvíða**, sumir fá **höfuðverk** eða verða veikir.



I

II

III

IV

ORÐSKÝRINGAR

Einelti:

Að elta einhvern, að stríða, sð ofsækja.

Stríða:

Að hlæja að fólki. Til dæmis að segja: „Þú ert vitlaus».

Pota:

Koma við, að snerta.

Áreitni:

Svolítið eins og einelti, að vera alltaf að trufla eða stríða.

Punglyndi:

Finnast allt vera leiðinlegt, að hugsa að ekkert er skemmtilegt.

Kvíði:

Að kvíða fyrir öllu, að líða illa.

Höfuðverkur:

Að vera illt í höfðinu.

7. Kynferðisleg áreitni

Hvað er kynferðisleg áreitni?

Kynferðisleg áreitni er öll kynferðisleg nálgun sem einstaklingur vill ekki. Það getur verið að einhver þukli á manni.

Það getur verið að einhver taki utan um mann.

Það getur verið að einhver sýni kynferðislegar myndir (klám).

Það getur verið hótun (ef þú sefur ekki hjá mér skal ég...).

Það getur verið allt mögulegt.

Ef einhver er að sýna þér kynferðislega áreitni er að ekki þitt persónulega vandamál. Kynferðisleg áreitni er bönnuð á Íslandi.

Ef einhver er að áreita þig skaltu segja til dæmis:

- Láttu mig í friði.
- Láttu mig vera.
- Ekki snerta mig.
- Ef þú hættir ekki ætla ég að tala við yfirmann.

Ef þú verður fyrir slíkri áreitni skaltu fara til yfirmanns. Þú getur til dæmis sagt:

- Það er eitt vandamál. Þessi maður/kona lætur mig ekki í friði.
- Hún/hann er með kynferðislega áreitni.
- Hann/hún er alltaf að þukla á mér (koma við mig).
- Hún/hann segir að ég eigi að sofa hjá henni/honum. Ég vil það ekki.
- Hann/hún segir: „Þú átt að sofa hjá mér eða þú missir vinnuna».
- Viltu tala við hann/hana og biðja hann/hana að láta mig í friði.

I

II

III

IV

ORÐSKÝRINGAR

- Kynferðisleg áreitni:** Að trufla einhvern sexuelt.
Þukla: Koma við, snerta.
Kynferðislegur: Sexuell.
Kynferðislegar myndir: Klám, pornó.
Hóta: Segja til dæmis: Þú verður rekinn úr vinnu ef þú sefur ekki hjá mér.
Persónulegt vandamál: Bara mitt vandamál, vandamál sem kemur engum við.
Bannaður: Hann er bannaður, hún er bönnuð, það er bannað. Það er bannað að reykja í vinnunni.



VERKEFNI

Veistu til þess að það sé kynferðisleg áreitni á þínum vinnustað?

I

II

III

IV