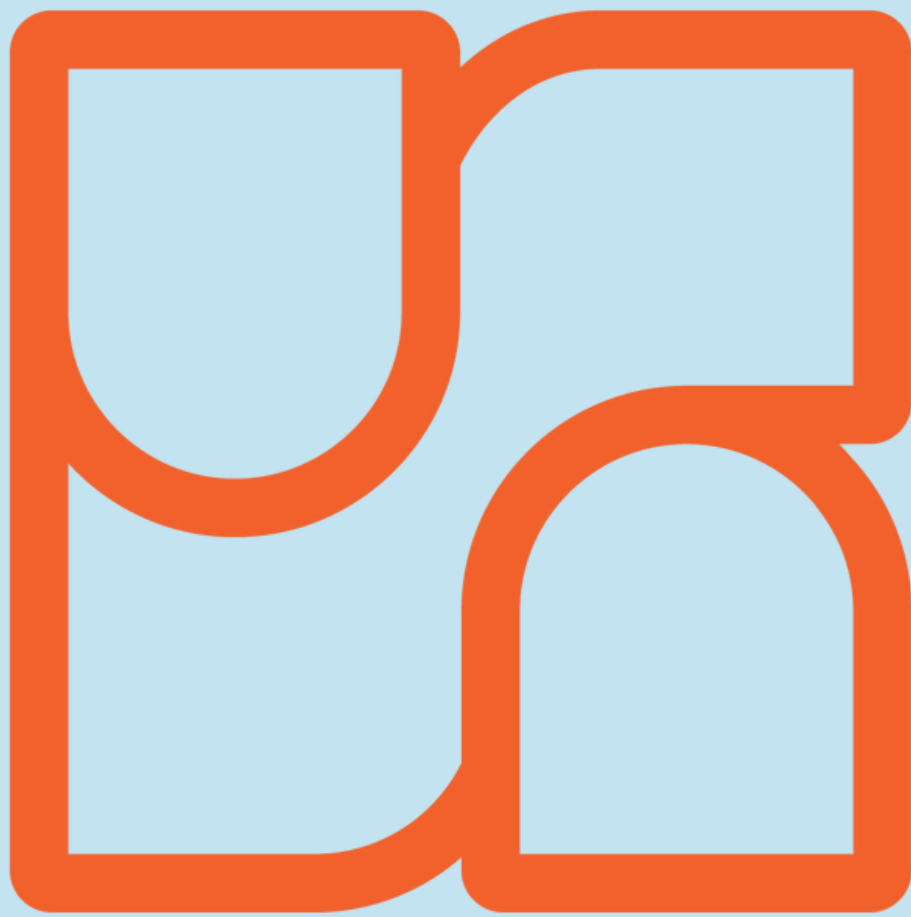




uak

2024-2025



Efnisyfirlit

- 04 Ávarp formanns
- 05 Stjórn UAK
- 09 Viðburðir 2024-2025
- 10 Opnunarviðburður haustannar – Láttu drauminn rætast
- 11 Ræktum tengslin – Pílates & trúno
- 11 Örugg framkoma & samningatækni
- 12 UAK x Á rauðu ljósi
- 12 The impact of diversity – Women's Empowerment
- 13 Fyrirtækjaheimsókn til UN Women á Íslandi
- 13 Jólabingó UAK
- 14 Opnunarviðburður vorannar 2025 – Taktu af skarið
- 14 Innri taktur & trúno
- 15 Heimsókn til orkufyrirtækis þjóðarinnar
- 15 STEMning 2025
- 16 Happy hour UAK
- 16 Innri áttavitinn: Leiðin liggur til allra átta – Ráðstefna UAK
- 20 Gellur elska gervigreind
- 21 UAK Alumni
- 21 Hvernig kemst ég í stjórnir fyrirtækja?
- 22 Aðalfundur UAK 2025
- 23 Ársreikningur

Ávarp formanns

Ólöf Krístrún Pétursdóttir Blöndal

Ungar athafnakonur hafa svo sannarlega látið til sín taka síðastliðið starfsár. Við höfum átt mikilvæg og einlæg samtöl, innan okkar raða sem út á við, veitt hver annarri hvatningu og sótt innblástur úr ólíkum áttum. Að ógleymdum öllum skemmtilegu stundunum, hvort sem það var í leikhúsi eða á jógaðýnunni. Það hefur verið mér ótrúlegur heiður að gegna formennsku í UAK og mikil gæfa að fá að vinna með svona öflugum stjórnarkonum að því að móta stefnu félagsins. Við hvöttum ungur athafnakonur til þess að staldra við, huga að sjálfri sér og læra að þekkja sinn innri áttavita. Að fara sinn eigin veg og vera óhræddar við að víkja út af sporinu.

Þarf alltaf að fara á trú nó?

Sextán viðburðir af öllum toga voru haldnir á síðastliðnu ári, þar með talið fyrirlestrar, vinnustofur, ráðstefna og heimsóknir til spennandi fyrirtækja. Svo er gaman að nefna að tveir af viðburðunum báru heitið Trú nó. Það að fara á trú nó virðist vera heitasta trendið á meðal ungra athafnakvenna í dag, enda var mætingin frábær í bæði skiptin. Þó vorum við ekki bara á þessu hefðbundna trú nó heldur var þetta meira í takt við þemað að líta inn á við, byrjað var á pilates eða hugleiðslu til þess að samstillja hópinn og orkan svo nýtt í tengslamyndun í kjölfarið. Hver hefur ekki gott af því að fara á trú nó?

Áhrif fjölbreytileika á samfélagið

Viðburðurinn „The Impact of Diversity – Women's Empowerment“ var tileinkaður því að varpa ljósi á reynslu kvenna af erlendum uppruna í íslensku samfélagi og á vinnumarkaðnum. Fjallað var um mikilvægi fjölmennningar og inngildingar og þær hindranir sem konur af fjölbreyttum bakgrunni mæta í daglegu lífi og starfi.

Í gegnum einlægar frásagnir og umræður kom skýrt fram að konur af erlendum uppruna fá oft ekki sömu tækifæri og þurfa að sanna sig enn frekar til að fá að tilheyra. Á sama tíma var dregin fram sú staðreynd að fjölbreyttur mannauður eflir vinnustaði, þar sem tekist er á við verkefni og áskoranir frá ólíkum sjónarhornum.

Félagskonur máttu bjóða með sér gestum og skapaðist traust og öruggt rými fyrir reynslusögur og samstöðu. Með aukinni vitund og inngildingu getum við öll tekið skref til að breyta viðhorfinu og stuðla að réttlátara og öflugra samfélagi.



Innri áttavitinn -

Leiðin liggur til allra átta

Á þessum ráðstefnudegi komum við saman til þess að fagna enn frekar þeim fjölbreyttu leiðum sem veljum okkur í lífinu. Dagurinn endurspeglar það að lífið fer sjaldnast eins og lagt er upp með í upphafi vegferðarinnar, heldur felur í sér ýmsar krókaleiðir, hliðarstíga og jafnvel blindgötur sem beina okkur í áttir sem engin leið er að sjá fyrir. Við kynntumst því hversu mikilvægt það er að standa með sjálfum sér og að óttast ekki óvissuna heldur taka henni opnum örmum.

„Ekkert breytist nema þú breytir því“ var sannarlega rauði þráðurinn í gegnum daginn. Fyrirlesarar voru öflugar konur úr hinum ýmsu geirum atvinnulífsins sem eiga það sameiginlegt að hafa svo rutt sína eigin braut í lífinu. Að heyra þeirra vegferð, fulla af bæði áskorunum og tækifærum, veitti okkur innblástur og hvatningu sem á eftir að vera dýrmætt veganesti til framtíðar.

Mig langar að enda á því að þakka stjórnarkonum UAK síðustu tveggja ára fyrir ómetanlegt samstarf og stuðning og ekki síður fyrir að gera vegferðina svona skemmtilega. Ég óska nýrri stjórn alls hins besta og hlakka ekkert smá til að halda áfram að fá hvatningu úr þessum magnaða félagsskap.



Starfsárið 2024-2025



Stjórn UAK

Athena Neve Leex



Ráðstefnustjóri

Athena Neve Leex er 27 ára og starfar sem markaðsfulltrúi hjá Origo. Hún er með MS gráðu í markaðsfræði og BS gráðu í sálfræði frá Háskóla Íslands.

Birta María Birnisdóttir



Markaðsstjóri

Birta María er 23 ára og starfar sem sérfræðingur í Fyrirtækjaráðgjöf hjá Arctica Finance. Hún er með BSc gráðu í hagfræði og fjármálum frá Háskólanum í Reykjavík.

Bryndís Rún Baldursdóttir



Viðskiptastjóri

Bryndís Rún er 29 ára markaðssérfræðingur og starfar hjá &Pálsson. Hún er með MSc í Markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum og BSc í Viðskiptafræði frá Háskóla Íslands.



Kamilla Tryggvadóttir



Verkefna- og fræðslustjóri

Kamilla Tryggvadóttir er 25 ára eiginkona og tveggja barna móðir. Hún er með BA gráðu í miðlun og almannatengslum frá Háskólanum á Bifröst og starfar í Barnaskólanum í Hafnarfirði þar sem hún fer með daglega umsjón frístundar.

Melkorka Mist Gunnarsdóttir



Samskiptastjóri

Melkorka Mist er 29 ára, tveggja barna móðir og starfar sem sérfræðingur í próteintækni hjá ORF Líftækni. Hún er með MSc gráðu í Iðnaðarlíftækni og BSc gráðu í Lífeindafræði frá Háskóla Íslands.

Ólöf Krístrún Pétursdóttir



Formaður UAK

Ólöf Krístrún er 23 ára og starfar sem Device Specialist hjá hátæknifyrirtækinu DTE. Hún er með BSc gráðu í hátækniverkfræði frá Háskólanum í Reykjavík.

Sóley Björg Jóhannsdóttir



Fjármála- og vefstjóri & varaformaður

Sóley er 25 ára og starfar hjá Bláa Lóninu. Hún er með BA gráðu í miðlun og almannatengslum frá Háskólanum á Bifröst og hefur einnig lokið diplómugráðu í Heilsumarkþjálfun.

Alma Stefánsdóttir



Varamaður UAK

Alma Stefánsdóttir er 29 ára Akureyringur. Hún starfar sem sérfræðingur í þróun jarðvarma hjá Landsvirkjun. Alma er með BSc í efnaverkfræði frá Háskóla Íslands og Lunds háskóla (LTH) og MSc í umhverfisverkfræði frá Danska Tækniháskólanum (DTU).

Thelma Lind Valtýsdóttir



Varamaður UAK

Thelma Lind Valtýsdóttir er 27 ára og starfar hjá Deloitte sem Business Analyst. Hún er með BSc í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands og Lunds háskóla.



Viðburðir 2024–2025

Haustönn 2024

Opnunarviðburður haustannar: Láttu drauminn rætast

10. september

Ræktum tengslin - Pílates & trúfó

26. september

Öruggr framkoma & samningatækni

10. október

UAK x Á rauðu ljósi

27. október

The Impact of Diversity - Women's Empowerment

7. nóvember

Fyrirtækjaheimsókn til UN Women á Íslandi

26. nóvember

Jólabingó UAK

12. desember

Vorönn 2025

Opnunarviðburður vorannar 2025 -Taktu af skarið

23. janúar

Innri taktur & trúfó

11. febrúar

Heimsókn til orkufyrirtækis þjóðarinnar

26. febrúar

STEMning 2025

8. mars

Happy Hour UAK

20. mars

Ráðstefna UAK

22.mars

Gellur elska gervigreind

4.apríl

UAK Alumni

30.apríl

Hvernig kemst ég í stjórnir fyrirtækja?

6.maí

Aðalfundur UAK

26. maí

Opnunarviðburður 2024

Láttu drauminn rætast

Þann 10. September stóð UAK fyrir opnum viðburði í Grósku hugmyndahúsi. Viðburðurinn markaði upphaf nýs starfsárs 2024-2025 með það markmið að vekja athygli á starfi félagsins. Ríflega 250 gestir mættu á viðburðinn og var því fullt út úr dyrum.

Heiti viðburðarins var Láttu drauminn rætast með það að markmiði að efla gesti í að leyfa sér að dreyma stórt og veita þeim verkfæri í farteskið til að komast nær draumum sínum.

Fyrsta erindi kvöldsins var einlæg frásögn Helgu Sigrúnar Hermannsdóttur um hvernig hún lét draum sinn, að þróa og setja fyrstu íslensku sólarvörnina á markað, rætast. Hún stofnaði fyrirtækið Dóttir Skin fyrr á árinu ásamt Annie Mist Þórisdóttur og Katrín Tönju Davíðsdóttur og var fyrsta vara þeirra á markað íslensk sólarvörn.



Helga Sigrún opnaði erindið á spurningunni “Hvað gerist ef við tölum um drauma okkar upphátt” og vann sig í gegnum tímalínuna frá því að hún talaði um drauminn upphátt og þar til hann varð að veruleika. Á veginum voru margar hindranir en ef við leyfum ekki óttanum við að mistakast að taka yfir, heldur sitjum með honum, leyfum honum að vera hluti af ferlinu, þá verður hann bærilegri og gulrótin kemur í ljós. Annie Mist tók undir með Helgu. „Það er auðvelt að eiga drauma en erfitt að láta þá rætast”, og kom inná mikilvægi þess að stíga út fyrir þægindarammann og að þora „ef þú þorir ekki að veðja á þig, hver á þá að gera það?”

Að lokum var komið að erindi frá Þóru Hrund, eiganda MUNUM og framkvæmdastjóra Markaðstofu Hafnarfjarðar ásamt Erlu Björnsdóttur stofnanda og framkvæmdastjóra Betri svefns. Þóra Hrund fór yfir 10 ára ferðalag MUNUM og benti á mikilvægi þess að gefast ekki upp þar sem hindranir, áskoranir og misstök eru óumflýjanleg og hluti af ferðalaginu.



Ræktum tengslin – Pílates & trú nó

uak

Tengslakvöld haustannar var með öðru sniði en tíðkast hefur verið síðustu ár. Yfirheiti viðburðarins var Ræktum tengslin – Pílates og Trú nó og var markmið viðburðarins að gefa félagskonum tækifæri á að taka skemmtilega æfingu saman og í leiðinni kynna hvor annarri betur. Viðburðurinn var haldinn í samstarfi við BIOEFFECT og mættu hátt í 60 félagskonur í höfuðstöðvar BIOEFFECT.

Karítas María Lárusdóttir, viðskiptafræðingur og þjálfari hjá World Class tók á móti félagskonum og í opnunarræðu sinni hvatti hún þær til að taka frá tíma fyrir sig og hlúa að líkamlegri og andlegri heilsu. Það þarf ekki að vera í meir en 30 mínútur á dag. Árangur skilar sér í auknum lífsgæðum og heilsufari og getur dregið úr margskonar áhættuþáttum tengdum heilsu.



Að æfingu lokinni tók við tengslamyndum stýrð af Bryndísi Rún viðskiptastjóra UAK og Sóleyju Björgu fjármála- og vefstjóra og varaformanni UAK. Þar fengu félagskonur tækifæri á að spyrja hvor aðra spjörunum úr og myndaðist góð og kröftug stemning.

Örugg framkoma og samningatækni

Þann 10. október stóðu Ungar Athafnakonur í samstarfi við Akademías fyrir viðburðinum „Örugg framkoma og samningatækni“. Mikill áhugi var fyrir viðburðinum, uppselt var á fyrsta degi skráningar og vegna mikilla eftirspurnar var ákveðið að bjóða félagskonum upp á beint streymi á meðan viðburði stóð.

Anna Steinsen, eigandi og þjálfari hjá KVAN veitti félagskonum hagnýt ráð í farteskið sem geta nýst við hinar ýmsu sviðsmyndir framkomu, hvort sem það er þegar við erum að eflum tengslanetið eða tölum fyrir framan hóp af fólki. Hún hvatti félagskonur til að fara út fyrir þægindarammann, gera hluti sem þeim finnst erfiðir en muna eftir að vera ávalt þær sjálfar í leiðinni.



Að því loknu var komið að erindi frá Heiðrúnu Lind Marteinsdóttur, lögfræðingi og framkvæmdastjóra Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS) þar sem hún fór yfir lykilpunkta sem hún hefur tileinkað sér þegar kemur að samningatækni. Samningar eru allt umlykjandi og erum við í raun að beita samningatækni alla daga, hvort sem það er heima fyrir, tengt félagslegum málefnum, í samfélaginu eða atvinnulífi.

UAK x Á rauðu ljósi

Ungar athafnakonur komu saman í Þjóðleikhúskjallaranum á sérstakri UAK sýningu á verkinu Á rauðu ljósi, með Kristínu Þóru Haraldsdóttur. Í gegnum húmor og einleik miðlaði hún reynslu sinni af kulnun og streitu. Viðburðurinn hvatti til ígrundunar, samveru og mikilvægi þess að sýna sjálfri sér mildi. Kristín tók þátt í einlægu spjalli með félagskonum í lok sýningarinnar.



The Impact of Diversity – Women's Empowerment

Fjöldi kvenna komu saman og ræddu áhrif og mikilvægi fjölmennningar og inngildingar ásamt því að heyra reynslusögur kvenna af erlendum uppruna á Íslandi.

Það var mikill samhljómur í fyrstu pallborðsumræðum þar sem Charlotte Jónsdóttir Biering, sérfræðingur í fjölbreytileika og inngildingu og Sigyn Jónsdóttir, tæknistjóri (CTO) og meðstofnandi Öldu fóru yfir stöðuna á íslenskum vinnumarkaði, hvað við getum gert og afhverju það skiptir máli fyrir fyrirtæki að leggja áherslu á að hafa fjölbreyttan starfshóp og inngildingu þvert á vinnustaði.



Það kom fram að þótt að stjórnendur í fyrirtækjum virðast í auknu mæli hafa áhuga á að ræða þessi mál þá þarf að breyta viðhorfi og venjum til þess að stuðla að fjölbreytileika. Hægt er að leita til ýmissa sérfræðinga eða nýta tækni á borð við Öldu til þess að skapa vinnustaðamenningu þar sem öll flóra samfélagsins fær að njóta sín óháð hvaðan þau koma eða á hvaða forsendum.



Þær Fida Abu Libdeh, stofnandi og framkvæmdastjóri GeoSilica, Grace Achieng stofnandi og framkvæmdastjóri Gracelandic og Lenya Rún Taha Karim lögfræðingur og varaþingmaður tóku þátt í seinni pallborðsumræðum kvöldsins. Umræðurnar vörpuðu ljósi á reynslusögur öflugra kvenna af erlendum uppruna á Íslandi.

Þær eiga það allar sameiginlegt að hafa náð miklum árangri á sínu sviði og í einlægum frásögnum sögðu þær frá sinni vegferð. Það var slándi að heyra frá þeim stöðugu hindrunum sem þær hafa mætt og einkenndist umræðan þá mikið af örارةitni (e. microaggression).

Viðburðurinn varpaði skýru ljósi á mikilvægi þess að eiga stöðugt samtal og deila sinni reynslu. Með aukinni vitundarvakningu getum við styrkt stöðu kvenna og bætt íslenskt samfélag, en það er sterkara þegar fjölbreyttir aðilar eiga þátt í því.

Heimsókn til UN Women á Íslandi

Ungar Athafnakonur heimsóttu UN Women á Íslandi þann 26. Nóvember til að fræðast um UN Women, stofnun landsnefndarinnar og þeirra mikilvægu verkefna sem þau sinna á heimsvísu.

Mörg komu að viðburðinum, en þar má nefna Ólaf Einarsson, Völu Karen Viðarsdóttur, Stellu Samúelsdóttur, Önnu Steinsen, Elvu Hrönn Hjartardóttur og Agnesi Brynjarsdóttur.

Þrátt fyrir mikla baráttu í jafnréttismálum sýna rannsóknir að það taki enn 300 ár að útrýma kynjabili á heimsvísu. Griðarlegt bakslag hefur orðið síðustu ár og hefur verið erfitt að snúa því við, því heldur baráttan ótrauð áfram með UN Women í fararbroddi.



Jólabingó UAK

Félagskonur komu saman og áttu huggulega jólastund þann 12. Desember sl á Bingo Drinkery. Dagskráin var á léttum nótum, bingóspjöldin voru dregin fram og veglegir vinningar í boði.



Opnunarviðburður vorannar 2025 – Taktu af skarið

Þann 23. janúar hófu Ungar athafnakonur vorönn félagsins með opnunarviðburði í Grósku. Yfirskrift opnunarviðburðarins var „Taktu af skarið“ með þann tilgang að hvetja konur til að taka af skarið, stækka þægindarammann og gera hluti sem þeim þykja vera óþæginlegir eða erfiðir. Það getur gefið svo margfalt til baka og eykur líkurnar á að við náum auknum árangri



Árið 2025 eru UAK stoltir aðstandendur Kvennaársins 2025 en Tatjana Latinovic, formaður Kvennréttindafélag Íslands (KRFÍ), kom og kynnti kvennaárið fyrir félagskonum. Tatjana fór yfir markmið kvennaársins og minnti á mikilvægi þess að við höldum baráttunni áfram, fylgjum eftir kvennaverkfallinu og eflum samstöðu milli þeirra sem láta jafnrétti sig varða.

Þar á eftir var Brynja Baldursdóttir með hugvekju kvöldsins og hvatti gesti til að skilgreina sinn árangur, bæði í lífi og starfi.

Birta María, markaðsstjóri UAK stýrði sófaspjalli með þeim Eddu Hermannsdóttur, markaðs- og samskiptastjóra Íslandsbanka og Ragnhildi Steinunni Jónsdóttur, dagskrárgerðarkonu hjá RÚV. Edda og Ragnhildur gáfu út bókina Forystuþjóð árið 2017. Tilgangur með bókinni var að berjast fyrir breytingum í kynjajafnrétti á Íslandi og fá fleiri inn í umræðuna, ekki einungis konur. Með bókinni voru þær að hvetja karla og konur til að taka af skarið, lyfta umræðunni upp og með því ýta undir viðhorfsbreytingar. Þær voru sammála um að stóra myndin væri allt önnur í dag en hún var árið 2017 en enn væri langt í land.

Innri taktur og trúno

Um 70 félagskonur komu saman í glænýjum veislusal Vinnustofu Kjarvals, Fantasíu þann 11. febrúar til að eiga notalega kvöldstund saman og rækta líkama og sál.



Í febrúar stóð Geðhjálpar fyrir geðræktaráttakinu G- vítamín en hann Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Geðhjálpar kom og kynnti átakið fyrir félagskonum. Markmið átaksins er að setja geðrækt á oddinn og leggja áherslu á mikilvægi hennar á hverjum degi. Grímur hvatti félagskonur til að finna sitt eigið G-vítamín, ásamt því að halda áfram að stunda tengslamyndun, því með henni erum við bæði að styrkja okkar geðrækt og annarra. Una Kolbeinsdóttir, jógakennari og markþjálfari, tók við og leiddi félagskonur í gegnum slökunaræfingu með Yin Yoga og Yoga Nidra ívafi. Þar náðu félagskonur að kjarna sig, finna innri ró og slökun áður en þær undu sér í tengslamyndun.

Heimsókn til orkufyrirtæki þjóðarinnar

UAK heimsóttu orkufyrirtæki þjóðarinnar við frábærar undirtektir. Markmið heimsóknarinnar var að kynna félagskonur fyrir orkumálunum og veita góða innsýn í þau fjölbreyttu störf sem leynast innan orkugeirans. Viðburðurinn hófst í höfuðstöðvum Landsvirkjunar í Katrínartúni 2 og héldu félagskonur því næst í vettvangs- og fræðsluferð að Írafossstöð á Sogssvæði Landsvirkjunar.



Þær Alma Stefánsdóttir, Kristín Linda Árnadóttir, Jóhanna Hlín Auðunsdóttir og Ólöf Rós Káradóttir, Freyja Björk Dagbjartsdóttir og Harpa Víðisdóttir voru með fræðandi erindi um starfsemi Landsvirkjunar í höfuðstöðvum Landsvirkjunar í Katrínartúni

Í framhaldinu gafst félagskonum einstakt tækifæri til þess að halda í vettvangsferð og heimsækja Írafossstöð í Soginu. Þar tóku Matthildur María Guðmundsdóttir, stöðvarstjóri á Sogssvæðinu, og Guðmundur Finnbogason, verkefnisstóri nærsamfélags og náttúru, á móti félagskonum með glæsibrag.

STEMming 2025

Í upphafi mars mánaðar stóð UAK fyrir viðburðinum STEMming 2025 ásamt fjölmörgum félagasamtökum. Þar má nefna Vertonet, Ský, Ada, Iceland Innovation Week, Samtökin'78 og Konur í Orkumálum.

Viðburðurinn var á vegum Women Tech Iceland og haldinn á Alþjóðlegum baráttudegi kvenna sem hluti af Kvennaári 2025.



STEMming 2025 var einstakt tækifæri til að styrkja samstöðu. Gestir fengu tækifæri til að efla tengslanet, taka þátt í umræðum og sækja innblástur.

69. Kvennanefndafundur Sameinuðu Þjóðanna

Í mars fóru Ólöf Krístrún Pétursdóttir Blöndal, formaður og Sóley Björg Jóhannsdóttir, varaformaður til New York og sóttu þar 69. Kvennanefndarfund Sameinuðu Þjóðanna (CSW69) sem fulltrúar í sendinefnd Íslands.



Kvennanefndarfundurinn er stærsti fundur um kynjajafnrétti á heimsvísu, og í ár markaði hann 30 ár frá samþykkt Pekingsáttmálans – framsæknustu aðgerðaáætlunarinnar til að bæta stöðu kvenna á heimsvísu.

Þrátt fyrir góðan árangur hér á landi er augljóst að afturför á sér stað í jafnréttismálum um allan heim, og á sumum sviðum fjarlægjumst við markmið Sameinuðu þjóðanna um kynjajafnrétti

Það er því nauðsynlegt að samtalið fari ekki bara fram innan okkar eigin bergmálshelli – við þurfum að virkja alla, bæði karla og konur í umræðuna.



Á Kvennanefndarfundinum fengu þær verðmæta innsýn og verkfæri sem munu nýtast Ungum athafnakonum einstaklega vel að marka stefnu og starf félagsins næstu misseri. Eitt af markmiðum félagsins er að stuðla að jafnrétti í samfélaginu og erum við því virkilega þakklátar að hafa fengið að vera hluti af íslensku sendinefndinni á þessum merka fundi



Happy hour fyrir ráðstefnu UAK

Í tilefni af ráðstefnu UAK var haldið happy hour í Ásmundarsalnum þann 20.mars



Ólöf Krístrún, formaður UAK og Sóley Björg, varaformaður sögðu frá ferð sinni á CSW69 (69. þing kvennanefndar Sameinuðu Þjóðanna).



Ingveldur Gröndal, þjálfari og ráðgjafi frá Kvan var með hugvekju og upphitun fyrir Ráðstefnu UAK. Í kjölfarið þeytti Rakel skífum og gafst félagskonum tækifæri á tengslamyndunar.

Innri áttavitinn – Leiðin liggur til allra átta

Ellefta ráðstefna UAK, Innri áttavitinn – Leiðin liggur til allra átta, var haldin þann 22. Mars í ráðstefnusal The Reykjavík Edition.



Ráðstefnan endurspegladi það að lífið fer sjaldnast eftir beinum og fyrirfram mótuðum leiðum, heldur felur í sér ýmsar krókaleiðir, hliðarstíga og jafnvel blindgötur sem leiða okkur í áttir sem við sjáum ekki endilega fyrir.



Dagskrá ráðstefnunnar var fjölbreytt með það að markmiði að höfða til sem flestra félagskvenna, þar sem hópurinn samanstendur af konum úr fjölbreyttum áttum.



Fyrirlesarar voru öflugar konur úr ólíkum geirum atvinnulífsins sem eiga það allar sameiginlegt að hafa skapað sína eigin leið með ólíkri þekkingu, reynslu og áhugamálum. Þær sögðu frá sínum vegferðum, ferðalögum sem hafa verið full af áskorunum og tækifærum og fylltu farteski gesta af eldmóði, visku og heilráðum til að móta sína eigin leið áfram.



Ráðstefnupokinn í ár var hannaður af Evu Söldísi Bragadóttur, nemandi við grafíska hönnun í Konunglega Listaháskólanum í Haag í Hollandi. Þegar Eva var spurð hver væri hennar innblástur bakvið hugmyndina að pokanum svaraði hún: “Þegar ég fékk að vita að á ráðstefnunni yrði lögð áhersla á mikilvægi þess að fara sína eigin leið, þá langaði mig að fanga hvað það er persónuleg vegferð. Að fara eigin leið er eitthvað sem kemur ekki endilega náttúrulega til mín, heldur nokkuð sem ég þarf reglulega að minna mig á að gera. Mér finnst viðeigandi að hönnunin á poka ráðstefnunnar sé eins og hún sé handteiknuð – eins konar persónuleg áminning um að fleiri leiðir en mann grunar séu manni færar og að það sé undir manni sjálfum komið að velja þá leið sem hentar manni best”.



Athena Neve Leex, ráðstefnustýra UAK setti viðburðinn með persónulegu og hvetjandi ávarpi. Athena minnti einnig á mikilvægi þess að hlusta á eigið innsæi og fylgja þeirri leið sem hver og ein telur rétta fyrir sig – óháð væntingum annarra. Hún sagði að hugrekki sé forsenda þess að fylgja eigin innsæi, jafnvel þegar það vísar okkur í óhefðbundna átt. Oft liggi mesti vöxturinn einmitt í því að stíga út fyrir hefðbundin ramma og læra af reynslunni.



Margrét Pála Ólafsdóttir, stofnandi Hjallastefnunnar, flutti kraftmikið erindi undir yfirskriftinni Ég skal vera Grýla. Þar deildi hún reynslu sinni af lífsbaráttu, mótstöðu og mótun og hvatti ungar konur til að standa með sjálfum sér og öðrum: „Við eigum skilið að vera við sjálf,“ sagði hún og lagði áherslu á mikilvægi þess að bregðast við áður en gleðin hverfur.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, utanríkisráðherra tók undir með Athenu þegar hún sagði; „Hlustaðu á innsæið – drífðu þig af stað og gerðu eitthvað nýtt,“ í opnunarávarpi sínu. Þorgerður viðurkenndi að hún hafi stundum dregið úr eigin rödd en lærði með tímanum að það er betra að fylgja eigin sannfæringu – jafnvel þótt mistök verði á.



Í ávarpi sínu vitnaði hún einnig í vinkonu sína og leiðtoga, Guðrúnu Ögmundsdóttur og orð hennar: „Ef það er ekki HELL YEAH – þá er það HELL NO“. Þessi einföldu en skýru skilaboð geta nýst í það að taka ákvörðun sem byggir á eigin sannfæringu. Að treysta innsæinu og þora að segja nei getur verið fyrsta skrefið í að segja afgerandi já við því sem raunverulega skiptir mann máli.

Selma Svavarsdóttir, forstöðumaður umbóta og öryggis hjá Landsvirkjun, kom þar á eftir með erindið Ekkert breytist nema þú breytir því. Þar fór hún yfir sína vegferð á áhrifaríkan hátt og lýsti því hvernig höfnun á vinnustað varð kveikjan að djúpri sjálfsskoðun og nýrri stefnu. Í gegnum fjölbreytt verkefni og starfsreynslu fann Selma loks sitt sanna „ess“, og hvatti gesti til að ígrunda hvenær þær sjálfar upplifi slíkt flæði og gleði í eigin lífi. Hún lagði áherslu á mikilvægi tengsla, sýnileika, styrkleikagreininga og félagslegra tengsla, og kallaði eftir því að konur sæktu eftir því sem þær vilja.



Snæfríður Jónsdóttir, vörustjóri hjá Nova og fyrrum formaður UAK settist niður með þeim Sigríði Birnu Matthíasardóttur, hugbúnaðarverkfræðingi hjá Overcast, Michelle Spinei, alþjóðatengli hjá Iceland Innovation Week og Ingunni Eiríks, fyrirsætu, frumkvöðli og fjárfesti. Þar fóru þær yfir ólíkar vegferðir sínar í nýsköpun og frumkvöðlastarfi og hvernig konur geta fundið og skapað sér farveg í geira sem er oft sagður karlmiðaður. Umræðurnar gáfu sterka hvatningu til þeirra sem standa á krossgötum eða með hugmynd í farteskinu: Nýsköpun er ekki frátekin fyrir fáa – hún er opin öllum sem þora að stíga skrefið.



Fortuna Invest, sem hóf göngu sína fyrir fjórum árum, hafa vaxið hratt og náð til þúsunda með fræðslu um fjármál, með hlaðvörpum, metsölubókinni Fjárfestingar og öflugum samfélagsmiðli. Að baki Fortuna Invest eru þrjár kraftmiklar konur – Aníta Rut, Kristín Hildur og Rósa sem í erindinu sínu lögðu áherslu á að fjárhagsleg heilsa sé jafn mikilvæg og líkamleg vellíðan – og að fjárfestingar séu ekki bara fyrir fáa útvalda heldur raunhæfur möguleiki fyrir alla. Þær tóku fyrir algengar mýtur um fjárfestingar og hvöttu konur til að láta ekki flókin hugtök fæla sig frá. Skilaboðin voru skýr: þú þarft ekki að vita allt til að byrja, en þú þarft að byrja til að komast eitthvað.



Claudia Ashanie Wilson, lögmaður og eigandi lögmannsstofunnar Claudia & Partners Legal, lýsti því þegar hún sem 18 ára stúlka sagði móður sinni að hún væri



að flytja frá Jamaíka til Íslands, lands sem hún tengdi við eskimóa og ævintýri. En raunveruleikinn var annar: fyrstu skrefin voru köld – bæði bókstaflega og í myndlíkingu – en Claudia ákvað að gefast ekki upp.

Í gegnum reynsluna hefur Claudia fundið styrk í fjölbreytileika sínum. „Að vera öðruvísi þýðir ekki að maður sé minna virði – það getur verið okkar mesti styrkleiki.“ Hún minnti á að margt í samfélaginu krefst þess að konur standi saman og styðji hver aðra, því að tækifæri komi sjaldnast á silfurfati og tók þar með undir orð Selmu Svarvarsdóttur.



Til að brjóta upp ráðstefnuna kom Snjólaug Lúðvíksdóttir, uppistandari og handritshöfundur með erindið Smá léttmeti, þar sem hún létti stemninguna með skemmtilegri frásögn um hversdagsleikann og vangaveltur um móðurhlutverkið, vináttu og hvernig lífið hefði kannski litið öðruvísi út ef karlar væru óléttir. Hún minnti á að hlátur sé mikilvægur þáttur í lífinu og að það þurfi ekki alltaf að taka sig of hátíðlega.

Rakel Garðarsdóttir, framleiðandi hjá Vesturport og Nína Dögg Filippusardóttir, leikkona, handritshöfundur og framleiðandi deildu með okkur ferlinu við gerð þáttanna Vigdís, sem byggðir eru á ævi Vigdísar Finnbogadóttur.



Þær ræddu hvernig verkefnið dró þær að sér og hvaða áskoranir þær stóðu frammi fyrir á meðan á framleiðslunni stóð. Rakel útskýrði að hugmyndin að þáttunum væri að sýna fram á það að ef Vigdís gat þetta, þá getum við þetta öll – þrátt fyrir mótlæti og áskoranir hélt hún áfram. Vigdís var þeim fyrirmynd, bæði með þrautseigju og viðhorfi hennar að „fara í stríð með orðum, ekki vopnum.“ enda var hún með eindæmum orðheppin.



Í lokaerindi dagsins deildi Guðbjörg Heiða Guðmundsdóttir, forstjóri Varðar, innsýn í hvernig hún tekur stórar ákvarðanir með því að fylgja eigin innsæi. Hún benti á að mikilvægt sé að vera tengd eigin gildum þegar teknar eru ákvarðanir, og að við eigum ekki að taka hlutunum persónulega. Ferlið sem liggur að baki ákvarðanatöku sé oft stærra en einstaklingurinn sjálfur.

Guðbjörg útskýrði hvernig það geti verið krefjandi að standa við ákvarðanir þegar „last minute panic“ kemur inn, en það sé mikilvægt að treysta ferlinu, halda áfram og hafa stuðning frá vinum þegar maður stendur frammi fyrir áskorunum. Berglind Einarsdóttir, stofnandi ráðgjafarfyrirtækisins Bentt, hóf dagskrána með því að fjalla um hagnýta notkun gervigreindar og mikilvægi þess að þekkja styrkleika sína í samstarfi við tæknina. Hún dró fram samsvörun milli gervigreindar og breytingastjórnunar og lagði áherslu á að færni eins og þrautseigja, skapandi hugsun og gegnsæi muni skipta sköpun í framtíðinni.



Ráðstefna UAK sýndi enn og aftur hversu miklu konur geta áorkað þegar þær styðja hver aðra og treysta á eigið innsæi.

Stjórn UAK þakkar öllum fyrirlesurum kærlega fyrir þeirra framlag. Sérstakar þakkir fá síðan þeir styrktaraðilar sem komu að ráðstefnunni.



Gellur elska gervigreind

Þann 10. Apríl stóðu UAK fyrir viðburðinum Gellur elska gervigreind í höfuðstöðvum Arion banka. Á viðburðinum komu fram þrjár reynslumiklar konur með fjölbreyttan bakgrunn, sem leiddu viðstadda í gegnum spennandi heim gervigreindar og þær áskoranir og tækifæri sem tæknin býður upp á.

Berglind Einarsdóttir, stofnandi ráðgjafarfyrirtækisins Bentt, hóf dagskrána með því að fjalla um hagnýta notkun gervigreindar og mikilvægi þess að þekkja styrkleika sína í samstarfi við tæknina. Hún dró fram samsvörun milli gervigreindar og breytingastjórnunar og lagði áherslu á að færni eins og þrautseigja, skapandi hugsun og gegnsæi muni skipta sköpun í framtíðinni.



Saga Úlfarsdóttir, sjálfstætt starfandi ráðgjafi, var næst á dagskrá. Hún beindi sjónum að mannlega þættinum í gervigreindarþróun og benti á að stærstu áskoranirnar séu oft ekki tæknilegar, heldur samfélagslegar og siðferðislegar. Hún hvatti félagskonur til að prófa tæknina til að geta verið gagnrýnar á notkun hennar.



Hvernig kemst ég í stjórnir fyrirtækja?

Ungar athafnakonur héldu öflugan viðburð þann 6. maí sl. undir yfirskriftinni „Hvernig kemst ég í stjórnir fyrirtækja?“. Viðburðurinn var haldinn í samstarfi við nýstofnað félag, Konur í stjórnnum með það að markmiði að gefa félagskonum innsýn inn í stjórnarstörf og hvernig þær geta mótað sína vegferð á því sviði.

Salóme Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Ísorku og stofnandi félagsins Konur í stjórnnum, kynnti starfsemi félagsins og talaði um tilgang þess: að byggja upp traust samfélag kvenna sem gegna eða stefna á stjórnarstörf - með áherslu á samheldni, reynslumiðlun og stuðning í leiðtoga- og stjórnarhlutverkinu. Félagið var stofnað í ársbyrjun.



Nanna Kristín Tryggvadóttir leiddi hvetjandi pallborðsumræður með þeim Erlu Ósk Ásgeirsdóttur, Sigurlínu Ingvarsdóttur og Guðrínu Erlu Jónsdóttur, sem allar hafa víðtæka reynslu af stjórnarstörfum. Þær ræddu mikilvægi fjölbreytileika í stjórnnum, nauðsyn þess að konur þekki styrkleika sína og markmið, og hvöttu þátttakendur til að taka pláss og nýta tengslanetið til vaxtar.

Viðburðurinn vakti mikinn áhuga frá upphafi og jákvæð viðbrögð þátttakenda staðfesta þann mikla metnað sem hin unga kynslóð athafnakvenna býr yfir. Ljóst er að áframhaldandi samstarf UAK og Kvenna í stjórnnum verður mikilvægur hvati og sterk lyftistöng fyrir hina ungu kynslóð kvenna sem lætur til sín taka á stjórnarstigum í náninni framtíð. Ákvarðanir framtíðarinnar eru teknar við borðið og því með samstilltu átaki, tengslamyndun og öflugum stuðningi er hægt að breyta landslagi stjórnarrýmisins og tryggja að öll kyn og kynslóðir eigi sæti við borðið.

UAK Alumni

Annar viðburður frá stofnun UAK Alumni var haldinn þann 30. apríl á Kaffi Rósenberg.

Markmið viðburðarins var að kúpla sig úr daglegu amstri, njóta í góðum hópi og styrkja tengsl fyrrum og núverandi stjórnarkvenna UAK. Kvöldið byrjaði að sjálfsögðu með stýrðu hópefli og var farið yfir reynslu fyrri stjórna. Hátt í 40 konur hafa komið að starfsemi og uppbyggingu félagsins og því mikilvægt að miðla reynslunni áfram með UAK Alumni



Aðalfundur Ungra athafnakvenna (UAK) fór fram í gær, mánudaginn 26. maí í höfuðstöðvum Deloitte, þar sem ný stjórn og formaður voru kjörin fyrir starfsárið 2025 - 2026. Fundurinn markaði lok viðburðaríks starfsárs þar sem félagið stóð fyrir 16 viðburðum, viðfangsefnin voru mörg en fyrir utan hefðbundna viðburði líkt og opnunarviðburð, fyrirtækjaheimsóknir og tengslakvöld má segja að megin áhersla ársins hafi verið á fjölbreytni, samheldni og drifkraft.

Á fundinum var gerð grein fyrir starfsemi og rekstri félagsins á liðnu starfsári. Þá var ársreikningur félagsins borinn upp til samþykktar og kom fram að fjölmörg öflug fyrirtæki styrktu félagið á árinu, þar á meðal Sjóvá, Landsvirkjun, Arion banki, JBT Marel, Nasdaq og Deloitte.



Lovísa Anna Finnbjörnsdóttir, meðeigandi og sviðsstjóri Fjármálaráðgjafar hjá Deloitte og Guðrún Ólafsdóttir, meðeigandi og sviðsstjóri Tækniráðgjafar sögðu frá sinni vegferð innan fyrirtækisins og hvernig áhugi á tækni og fjármálum leiddi þær að fjölbreyttum og krefjandi verkefnum í ráðgjöf. Þær lögðu áherslu á mikilvægi þess að sýna frumkvæði, vera óhrædd við áskoranir og að fylgja eigin áhugasviði, en að þeirra reynslu fylgja ábyrgð og tækifæri oft í kjölfar dugnaðar og sýnileika.

Að lokum var komið að kosningu til stjórnar og formanns. Fjórar stjórnarkonur, Bryndís Rún Baldursdóttir, Kamilla Tryggvadóttir, Ólöf Krístrún Pétursdóttir Blöndal og Sóley Björg Jóhannsdóttir luku tveggja ára stjórnarsetu og voru því fjögur stjórnarsæti laus fyrir nýtt starfsár 2025-2026. Einnig luku Alma Stefánsdóttir og Thelma Lind Valtýsdóttir árs setu sem varamenn.



Alls bárust ellefu löggild framboð til stjórnar en það voru þær Alma Stefánsdóttir, Embla Líf Hallsdóttir, Ingveldur Gröndal og Þóra Ólafsdóttir sem hlutu flest atkvæði. Halla Karen Johnsdóttir og Katrín Birna Kristensen hlutu næst flest atkvæði og munu sitja sem varamenn til eins árs.

Melkorka Mist Gunnarsdóttir var kjörin formaður fyrir starfsárið 2025 - 2026. Í yfirlýsingu eftir kjörið lagði hún áherslu á mikilvægi þess að byggja áfram á þeim trausta grunni sem lagður hefur verið undanfarin ár.

Ársreikningur

Rekstrarreikningur 2024-2025

Rekstrartekjur

Félagsgjöld.....	1,276,000
Styrkir.....	2,900,000
UAK ráðstefnan.....	449,304
Aðrar tekjur.....	203,946
	4,829,250

Rekstrargjöld

Viðburðir (aðrir en UAK ráðstefnan) *.....	-1,320,598
UAK ráðstefnan.....	-2,792,148
Laun og launatengd gjöld.....	0
Auglýsingar og lén.....	-162,594
Innheimtubjónusta og þjónustugjöld.	-189,565
Annar rekstrarkostnaður.....	-774,255
	5,239,160

Afkoma fyrir fjármagnsliði..... -409,910

Fjármagnsliðir

Fjármagnsgjöld.....	-11,239
Fjármagnstekjur.....	51,085
	39,846

Hagnaður af reglulegri starfsemi -370,064

*Ath: Í kostnaði við viðburði er ekki gert ráð fyrir kostnaði við aðalfund



Efnahagsreikningur 2024-2025

Eignir

Viðskiptakröfur.....	0
Aðrar skammtímakröfur....	0
Handbært fé*.....	1,774,749
	<u>1,774,749</u>
Eignir samtals.....	<u>1,774,749</u>

Eigið fé

Rekstrarhagnaður / -tap....	-370,064
Óráðstafað eigið fé.....	2,144,813
	<u>1,774,749</u>

Skuldir

Aðrar skammtímaskuldir..	0
	<u>0</u>

Eigið fé og skuldir samtals.....	<u>1,774,749</u>
----------------------------------	------------------

*Ath: Í handbæru fé er gert ráð fyrir
kostnaði við aðalfund sem er dregið
frá heildarstöðu

Sjóðsstreymi 2024-2025

Rekstrarhreyfingar

Rekstrarhagnaður / -tap....	<u>-370,064</u>
Hreint veltufé frá rekstri...	-370,064

Rekstrarliðir

Breyting á rekstartengdum eignum....	0
Breyting á rekstartengdum skuldum..	<u>0</u>
Handbært fé til rekstrar.....	-370,064

Hækkun / lækkun handbærs fjár.....	-370,064
Handbært fé í upphafi árs..	2,144,813
Handbært fé í lok árs.....	<u>1,774,749</u>

