



UAK

2020 — 2021





Efnisyfirlit



04	Ávarp formanns
05	Viðburðir UAK
06	Stjórn UAK
08	Tölfræði um félagskonur
10	Opnunarviðburður I
10	Meðvirkni á vinnustað
11	Ofurkonan þú
12	Komdu þér á framfæri
12	Forysta framtíðarinnar
13	Hvernig vinnumhverfi vilt þú skapa?
13	Opnunarviðburður II
14	Tengslakvöld
16	UAK ráðstefnan 2021
18	Hverjir stýra peningum?
19	Skapandi hugsun
20	Fjölmiðlaumfjöllun
22	Ársreikningur

Ávarp formanns

Vala Rún Magnúsdóttir



Starfsárið 2020-2021 var krefjandi og skemmtilegt ár hjá UAK. Í ljósi aðstæðna voru flestir viðburðirnir haldnir stafrænt, en það dró ekki úr áhuga hjá félagskonum og þegar við máttum hittast í raun leyndi ekki á gleði þeirra. Árið einkenndist af fjölbreyttum viðburðum þar sem við fengum fjölbreytta gesti sem deildu sögu sinni, visku og reynslu og gáfu án efa innblástur. Viðburðirnir saman stóðu af fyrirlestrakvöldum, málstofum, námskeiðum og vinnustofum en einnig héldum við UAK daginn í fjórða sinn. UAK vikan var svo haldin í fyrsta sinn en þar mátti finna hlaðvörp, fyrirlestur, vinnustofu og samtal þar sem félagskonur gátu hitað upp fyrir ráðstefnuna. Við þökkum félagskonum fyrir þolinmæðina og skilninginn í vetur, það reynir á alla að reyna að virkja tengslanetið í gegnum Zoom og fara á enn einn fyrirlesturinn í gegnum netið. Takk fyrir veturinn, við hlökkum til að hitta ykkur meira í persónu á næsta ári.

Ofurkonan þú

Þann 20. október hélt UAK í samstarfi Huguínu, geðfræðslufélag viðburð með yfirheitinu Ofurkonan þú. Viðburðinum var streymt úr Norrænahúsinu vegna samkomutakmarkana, en markmið viðburðarins var að fjalla um óraunhæfar kröfur sem konur upplifa í íslensku samfélagi. Við hófum herferð á samfélagsmiðlum sem snerist um það að taka orðið ofurkona til baka, lækka pressuna og útskýra að allar konur eru ofurkonur, sama hvað þú gerir eða hver þú ert. Þar deildu um hundruð konur sinni skilgreiningu á orðinu ofurkona. Einnig fengum við birtar greinar um ofurmömmu-hlutverkið og þriðju vaktina á heimilum sem lendir ávalt á konum. Um 17000 manns fylgdust með viðburðinum í gegnum streymið, en það er mesta áhorf sem við fengum í vetur á viðburð.

UAK dagurinn

UAK dagurinn var haldinn hátíðlega í fjórða skiptið í ár í Hörpu. Miklar efasemdir voru hvort dagurinn gæti verið haldinn í raunheimum, en Þórólfur var greinilega með okkur í liði því rétt fyrir 27. febrúar losnaði um samkomutakmarkanir og dagurinn var því haldinn bæði í Hörpu og stafrænt. Yfirheiti ráðstefnunnar í ár var Frá aðgerðum til áhrifa - vertu breytingin. Markmið ráðstefnunnar var að gefa til kynna að félagið væri orðið þreitt á að biðja eftir að hlutirnir breyttust, heldur ætli það að taka virkan þátt í að skapa það samfélag sem við sjáum fyrir okkur. Hvar sem þú ert í lífinu, þá getur þú haft áhrif og við fengum til okkar framúrskarandi gesti sem eiga það sameiginlegt að hafa nýtt sína krafta í þágu jafnréttis og haft áhrif með ólíkum hætti. Dagurinn gekk eins og í sögu og ströngum sóttvarnareglum var fylgt. UAK vikan fór svo fram úr væntingum, en viðburðirnir þar voru allir unnir í samstarfi við fyrirtæki eða fólk og var ákveðin upphitun fyrir þær umræður sem áttu sér svo stað í lok vikunnar á ráðstefnunni. UAK dagurinn er svo sannarlega kominn til að vera og UAK vikan vonandi líka því ráðstefnan hefur svo sannarlega áhrif á það samfélag sem við viljum lifa í.

Takk UAK

Nú er komið að lokum hjá mér í stjórn UAK. Síðustu tvö ár hafa flogið frá mér, enda líður tíminn hratt þegar maður er að gera eitthvað skemmtilegt. Takk kæru stjórnarkonur fyrir samstarfið í vetur. Það hefur verið svo mikill heiður að fá að starfa í þessu félagi, ég hef fengið að kynnast svo mögnuðum konum sem veita mér trú, innblástur og von að þetta samfélag sé að batna til hins betra. Ég verð félaginu ævinlega þakklát fyrir að láta til sín taka í jafnréttisumræðunni og ég hlakka til að fylgjast með félaginu dafna á næstu árum. Markmið félagsins er auðvitað frábrugðið öðrum félögum, en þegar fullkomnu jafnrétti er náð verður ekki þörf á félagi líkt og þessu. Takk fyrir allt UAK, ég hlakka til að fylgjast með næstu árum, sem verða vonandi ekki of mörg.



Viðburðir UAK

2020 — 2021

Opnunarviðburður 2020

3. september 2020

— Gamla Bíó og streymi

Meðvirkni á vinnustaðnum

6. október 2020

— Streymt frá Póstinum

Ofurkonan þú

20. október 2020

— Streymt frá Norræna húsinu

Komdu þér á framfæri - vinnustofa

4. nóvember 2020

— Stafrænt

Forysta framtíðarinnar - vinnustofa

18. nóvember 2020

— Streymt frá Marel

Hvernig vinnumhverfi vilt þú skapa?

14. desember 2020

— Stafrænt

Opnunarviðburður 2021

19. janúar 2021

— Streymt frá Norræna húsinu

Tengslakvöld

18. febrúar 2021

— Kex Hostel

UAK vikan

22. - 26. febrúar 2021

Þegar ég verð stór

— viðtal við Sigurlínu Ingvarsdóttir

Vörumerki framtíðarinnar

— Erindi frá 66° Norður

Hvað er að stoppa þig

— Vinnustofa með Norminu

Building Bridges: Different Contexts,

Shared Goals. Instagram Live

— Happy Hour UAK

UAK ráðstefnan

27. febrúar 2021

— Harpa og streymi

Tengslakvöld

18. mars 2021

— Hallveigarstaðir

Hverjir stýra peningum?

4. maí 2021

— Streymt frá Norræna húsinu

Námskeið í skapandi hugsun

10. maí 2021

— Kex Hostel

Aðalfundur

27. maí 2021

— Gróska

Stjórn UAK





Amna Hasecic



Andrea Gunnarsdóttir

Amna Hasecic

— Markaðsstjóri

Amna er 27 ára með meistaragraðu í markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum frá Háskóla Íslands. Hún starfar sem verkefnastjóri hjá Alvotech og er einnig í verkefnastjórategymi Nýsköpunarvikunnar (Iceland Innovation Week).



Bjarklind Björk Gunnarsdóttir



Björgheiður Margrét Helgadóttir

Andrea Gunnarsdóttir

— Viðskiptastjóri og varaformaður

Andrea er 26 ára með BS gráðu í rekstrarverkfræði frá Háskólanum í Reykjavík. Hún starfar sem tæknilegur ráðgjafi hjá AGR Dynamics. Hún sat í stjórn Ungra athafnakvenna 2016 - 2018 og er One Young World ambassador.

Bjarklind Björk Gunnarsdóttir

— Ráðstefnustjóri

Bjarklind er 25 ára móðir og sálfræðinemi við Háskólann í Reykjavík. Hún starfar sem verkefnastjóri Unglingar gegn ofbeldi, samvinnuverkefni Stígamóta og Samfés.

Björgheiður Margrét Helgadóttir

— Fjármálastjóri

Björgheiður er 29 ára heilbrigðisverkfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík. Hún starfar sem verkefnastjóri í verkfræðideild Alvotech.



Inga María Hjartardóttir



Kristjana Björk Barðdal

Inga María Hjartardóttir

— Samfélagsmiðlastjóri og alþjóðatengill

Inga María er 27 ára tónlistarviðskiptafræðingur með BMus gráðu frá Berklee College of Music í Boston. Inga starfar sem markaðssérfræðingur hjá Símanum.

Kristjana Björk Barðdal

— Samskiptastjóri

Kristjana er 25 ára og með B.Sc. gráðu í bæði iðnaðarverkfræði og tölvunarfræði frá Háskóla Íslands. Í dag stundar Kristjana meistaranám í iðnaðarverkfræði og vinnur samhliða sem verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg. Samhliða því starfar hún sem hakaþonráðgjafi og situr í stjórn Ský.

Vala Rún Magnúsdóttir

— Formaður

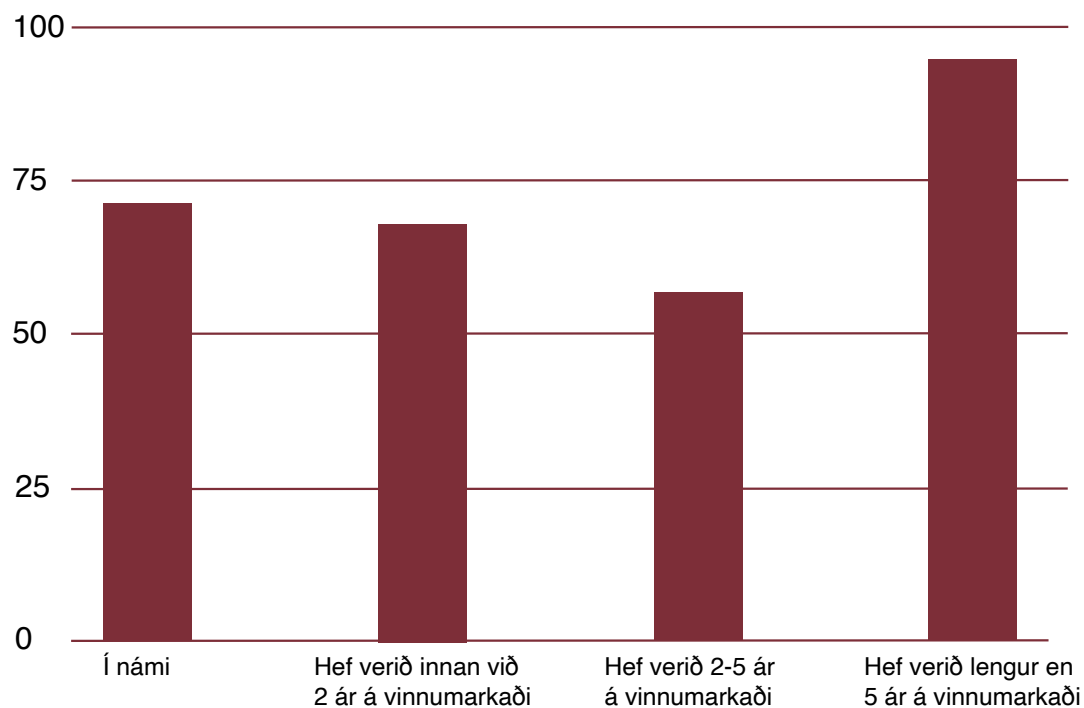
Vala Rún er 24 ára með BS í rekstrarverkfræði frá Háskólanum í Reykjavík. Hún starfar í markaðsdeild 66°Norður ásamt því að vera þáttastjórnandi í hlaðvarpsþætti á Útvarp101.



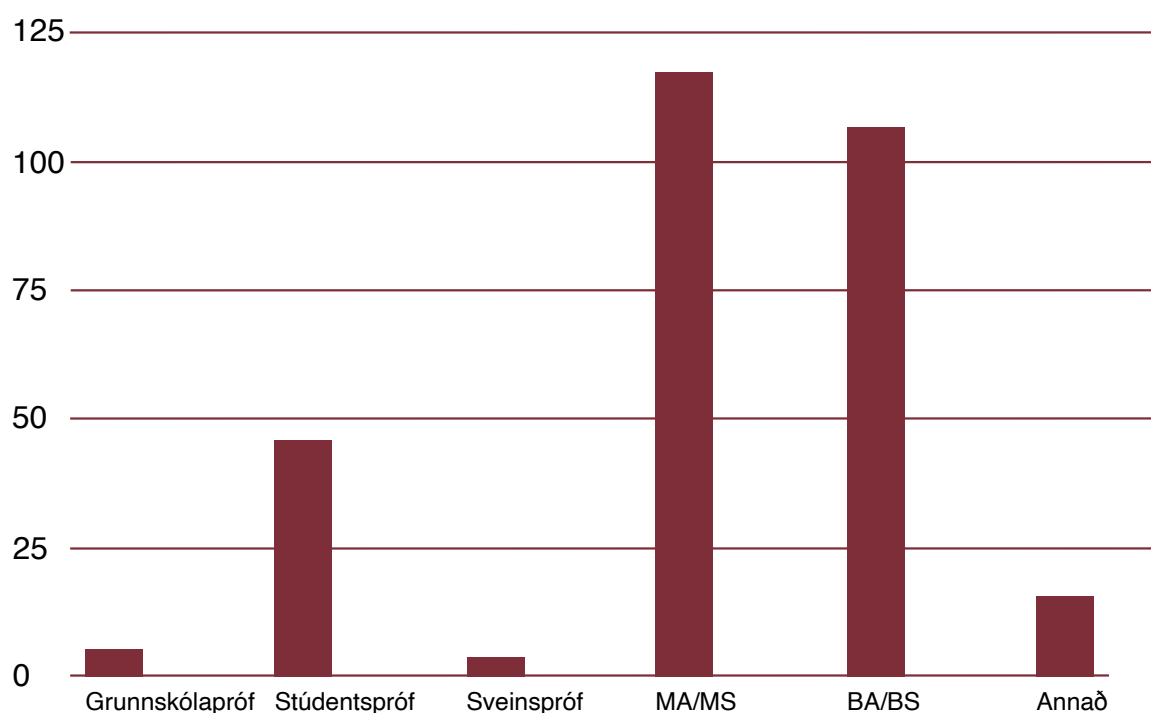
Vala Rún Magnúsdóttir

Tölfræði um félagskonur

Staða



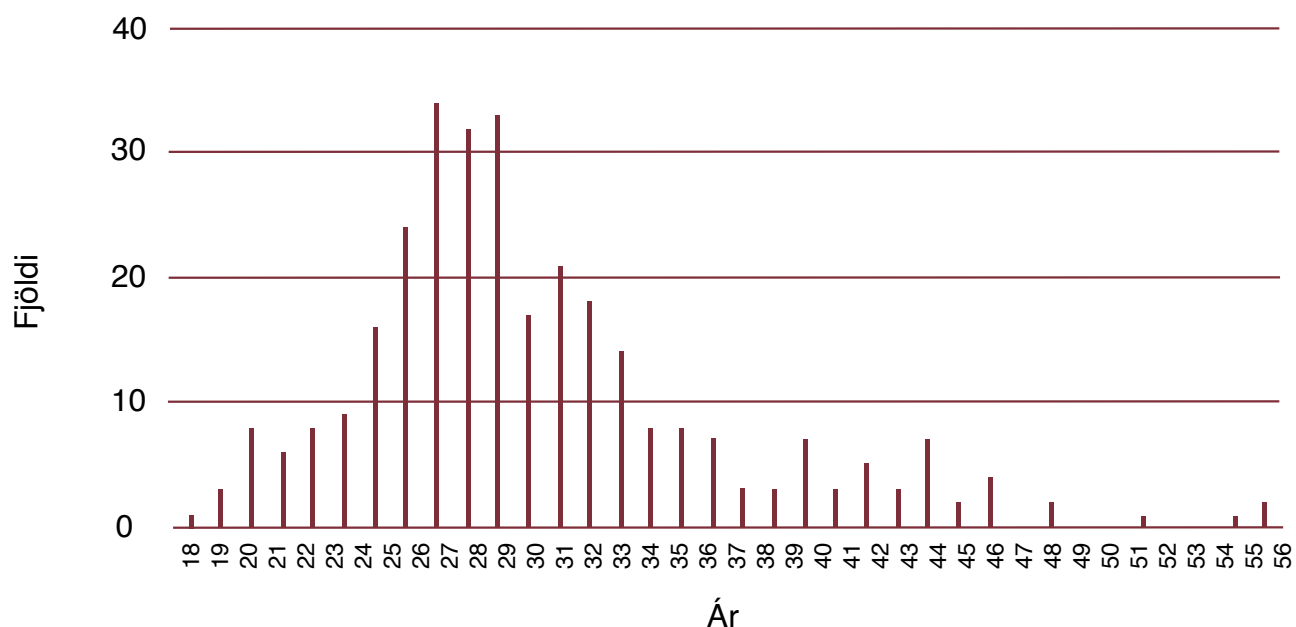
Hæsta menntunarstig



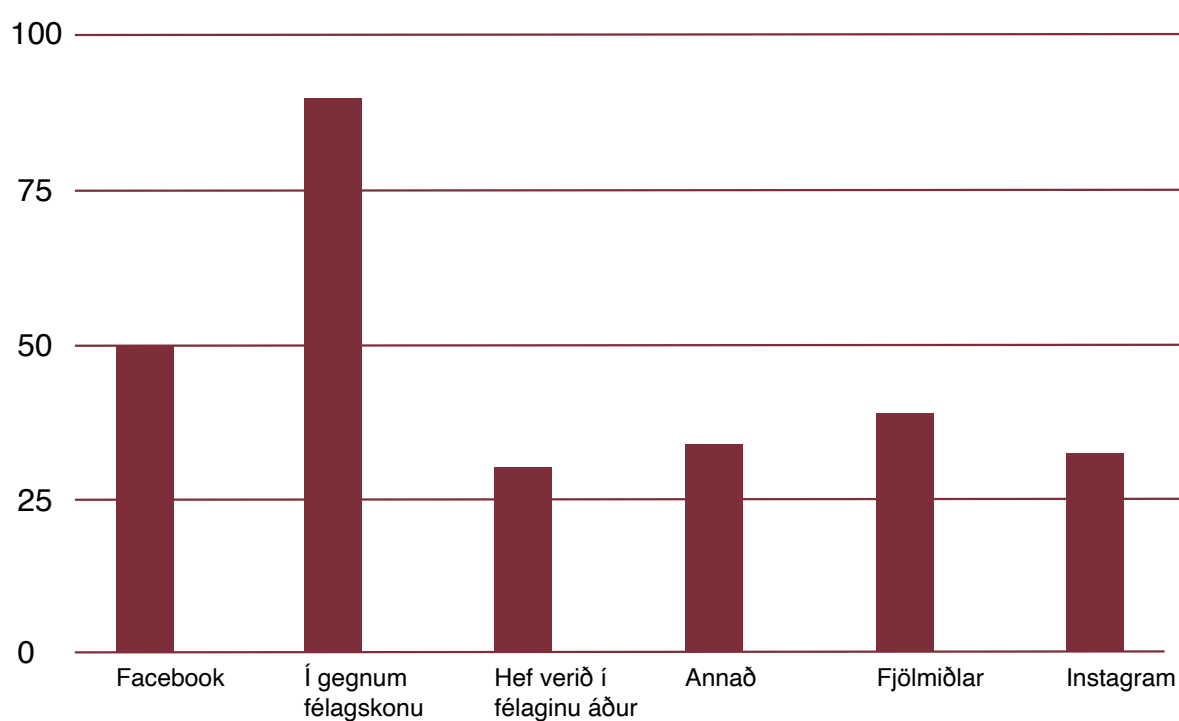


Aldur

29 Meðalaldur
28 Miðgildi
18 Yngsta
58 Elsta



Hvernig heyrðir þú af okkur?



Opnunar- viðburður I

Opnunarviðburður 2020
3. september 2020
— Gamla Bíó og streymi



Nýtt starfsár UAK hófst fimmtudaginn 3. september 2020 í Gamla bíó en viðburðurinn var opin öllum þeim sem höfðu áhuga. Mikil aðsókn var á viðburðinn og komust færri að en vildu vegna 100 manna samkomutakmarkanna sem voru þá í gildi. Viðburðinum var streymt svo þau sem komust ekki gátu samt sem áður fylgst með.

Andrea Gunnarsdóttir, varaformaður og viðskiptastjóri UAK, opnaði viðburðinn og fjallaði um mikilvægi UAK þegar kemur að því að efla stöðu kvenna í atvinnulífinu. Dagskrá starfsársins var kynnt á viðburðinum ásamt því að gestir voru hvattir til að skrá sig í félagið.

Fjölmiðlakonan Fanney Birna Jónsdóttir tók viðtöl við gesti kvöldsins sem deildu heilræðum og hvöttu ungar konur til þess að þora að taka pláss. Gestir kvöldsins voru Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra og Tanya Zharov.

Staða kvenna í pólitík sem og gagnrýni í fjölmiðlum kom til tals. Áslaug Arna hvatti félagskonur til þess að vera óhræddar að taka umræðuna, annað fólk veit ekki endilega betur. Mikilvægt er að trúa á sjálfa sig og sína skoðun þó svo að það geti tekið á. Hún ráðlagði félagskonum sömuleiðis að setja sér markmið en hún sjálf setur sér skýr markmið sem snúa að vinnu hennar sem ráðherra og hvernig hún hugsar um sjálfa sig.

Tanya talaði um mikilvægi tengslaneta og þá sérstaklega kvennatengslanet en hún sagðist hafa fengið mikið af tækifærum í gegnum tengslanet sitt. Hún rakti starfsferil sinn og nefndi hve mikið hefur skipt hana máli að hafa talað opinskátt um hvað hún vill gera ásamt því að minna félagskonur á að það skiptir máli að þora að segja já við tækifærum.

Gestir voru einstaklega ánægðir með kvöldið en umtalað var að Tanya og Áslaug Arna væru mikilvægar fyrirmyndir sem margar félagskonur horfa upp til. Viðburðurinn heppnaðist einstaklega vel og lagði línurnar fyrir áhugavert og hvetjandi starfsár framundan.

10

Meðvirkni

Meðvirkni á vinnustaðnum
6. október 2020
— Streymt frá Póstinum



Viðburðurinn meðvirkni á vinnustaðnum fór fram 6. október 2020 í húsaýðunum Íslandspósts. Til stóð að halda viðburðinn á staðnum, en daginn fyrir viðburðinn tóku strangar samkomutakmarkanir gildi og var því ekkert annað í stöðunni en að halda fyrsta stafræna viðburð UAK á starfsárinu. Sigríður Indriðadóttir, mannauðsstjóri Íslandspósts og Sandra Dögg Einarsdóttir, mannauðssérfræðingur á mannauðssviði Íslandspósts héldu sitthvort erindið og var umfjöllunarefnið meðvirkni og hvernig hún leynist víða á vinnustaðnum. Ræddu þær báðar reynslu sína af upprætingu meðvirkni á vinnustaðnum, sem og heima fyrir og gáfu einnig áhorfendum ráð hvernig tækla má þessi flóknu mál með ýmsum verkfærum.

Tuttugu þátttakendur fylgdust með viðburðinum í gegnum Zoom og í lokin tóku Sigríður og Sandra fyrir þær spurningar sem bárust. Þetta var fyrsti viðburðurinn sem UAK hélt stafrænt og má því segja að ótrúlega vel hafi til tekið í ljósi þess.

Mikill lærdómur var dregin af viðburðinum sem nýttist afskaplega vel þar sem næstu viðburðir urðu einnig stafrænar sökum COVID.



Ofurkonan þú

Ofurkonan þú
20. október 2020
— Streymt frá Norræna húsinu

Í október stóðu UAK og Hugrún, geðfræðslufélag, fyrir viðburðinum Ofurkonan þú. Hann var opin og öllum og fór stafrænt fram vegna samkomutakmarkana. Tilgangur viðburðarins var að fjalla um og skapa umræðu um þær óraunhæfukröfur sem eru gerðar á konur. Konur eru meira frá vegna kulnunar og vinnutengdrar streitu. Reynsluheimur kvenna og fjölmargar rannsóknir styðja að þær beri hitann og þungann af ólaunuðum störfum heimilis og fjölskyldulífs. Þessar óraunhæfu kröfur geta leitt til aukinnar streitu og jafnvel kulnunar.

Konur úr atvinnulífinu sem og sérfræðingar á þessu sviði til að deildu reynslu sinni og veittu þátttakendum tæki og töl til þess að fyrirbyggja kulnun. Fyrirlesarar voru þær Inga Dagný Eydal, hjúkrunarfræðingur og höfundur bókarinnar „Konan sem datt upp stigann, reynslusaga af kulnun“, Erla Björnsdóttir, klínískur sálfræðingur með doktorspróf í líf og læknávisindum, Hafrún Kristjánsdóttir, íþróttasálfræðingur með doktorspróf í læknávisindum og deildarforseti íþróttasálfræðideildar HR og Sýlvía Briem Friðjónsdóttir, verkefnastjóri þjálfunar á ungu fólki hjá Dale Carnegie og einn af þáttastjórnendum í Norminu.

Áheyrendur fengu að heyra frásagnir um kulnun í starfi og hvað það getur haft í för með sér að hafa of marga bolta á lofti í einu. Markmið viðburðarins var að fjalla og skapa umræður um óraunhæfar kröfur sem konur upplifa og álagsmenninguna sem þrífst í íslensku samfélagi. Fyrirlesararnir gerðu umræðuefninu góð skil og hægt er draga mikinn lærdóm af því sem þær hörfðu að segja. Inga Dagný talaði meðal annars um mikilvægi þess að gera sjálfsskoðun, skoða hvar áhuginn liggur á sama tíma og að skoða hvað get ég boðið sjálfri mér. Hún nefndi einnig að hamingjan sé viðhorf en ekki bara tilviljunarkenndar ánægjustundir. Erla talaði um hvað það væri mikilvægt að vera gagnrýnin á það sem við sjáum á samfélagsmiðlum, að það sé óhollt að bera okkar raunveruleika saman við glansmyndir annarra. Hafrún sagði að það að stefna að fullkomnun, ofur eða afreks mun líklegast enda með örmögnun og hvatti fólk til að vera bara good enough. Hún talaði einnig um þá staðreynd að íþróttakonur eru líklegri til að stríða við andlega vanlíðan en íþróttakarlar. Sýlvía var með lokaerindi kvöldsins en hún hvatti fólk til að láta ekki vandamálin ýta sér áfram heldur frekar að leyfa draumum að leiða okkur þangað sem það vill fara. Hún nefndi einnig að þú værir komin á réttan stað þegar fólk talar um að þú sért sjálfelsk.

Þrjár stjórnarkonur skrifuðu greinar sem tengdust umræðuefninu. Bjarklind skrifaði greinina *Ofurmamma* sem fjallar um þær óraunhæfu kröfur sem samfélagið

og samfélagsmiðlar setja á mæður. Björgheiður skrifaði greinina *Ein á þriðju vaktinni* sem fjallar um þá ósýnilegu andlegu byrði sem fellur lang oftast á konur, ekki aðeins innan veggja heimilisins heldur einnig á vinnustöðum. Kristjana skrifaði greinina *Brjálað að gera* um þá álagsmenningu sem ríkir á Íslandi og mikilvægi þess að setja sér mörk og huga að andlegu heilsunni.

UAK fór af stað samfélagsmiðla herferð þar sem hugtakið „ofurkona“ var í brennidepli. Fólk var hvatt til þess að birta mynd af manneskju t.d. á instagram sem þau telja ofurkonu undir formerkjunum #ofurkona. Tilgangur herferðarinnar var að endurskilgreina hugtakið „ofurkona“ á jákvæðan hátt með því að minna á að ofurkonan þarf ekki að uppfylla kröfur samfélagsins. Fólk var hvatt að deila þeirra skilgreiningu á hugtakinu undir formerkjunum #ofurkona meðal annars á twitter og instagram.

Viðburðinn tókst einstaklega vel og áhugi fyrir umræðuefninu leyndi sér ekki. Um 20.000 manns hafa horft á viðburðinn á Fésbókarsíðum UAK og Norræna Hússins. Greinilega mjög þarft og mikilvægt umræðuefni sem fyrirlesararnir komu vel frá sér.

„Hamingjan sé
viðhorf en
ekki bara
tilviljunarkenndar
ánægjustundir.“

Komdu þér á framfæri



Komdu þér á framfæri - vinnustofa
4. nóvember 2020
— Stafrænt

Viðburðurinn Komdu þér á framfæri fór fram 4. nóvember 2020. Edda Konráðsdóttir, verkefnastjóri, sérfræðingur í viðskiptaþróun og ráðgjafi sprotafyrirtækja hélt erindi og stýrði vinnustofunni.

Vinnustofan snérist um að móta lyfturæður, en góðar lyfturæður geta hjálpað einstaklingum að koma sér á framfæri á sannfærandi hátt, sama hvort markmiðið sé að efla tengslanetið eða selja hugmynd.

Kvöldið byrjaði á skemmtilegu erindi frá Eddu en eftir það var félagskonum skipt í tveggja manna hópa, með hjálp „breakout rooms“ á Zoom. Þar æfðu þær sig í að fara með lyfturæðu fyrir hvor aðra með það að leiðarljósi að fá endurgjöf frá hvor annarri, sem og frá Eddu.

Viðburðurinn heppnaðist einstaklega vel og í lok kvöldsins þekktust þær félagskonur sem mættu aðeins betur, og lokuðu tölvunum fullar af innblæstri.

Forysta framtíðarinnar



Forysta framtíðarinnar - vinnustofa
18. nóvember 2020
— Streymt frá Marel

Miðvikudaginn 18. nóvember sl. stóð UAK fyrir vinnustofunni Forysta framtíðarinnar. Viðburðurinn var sérstaklega hugsaður fyrir þær sem eru að stíga sín fyrstu skref sem stjórnendur eða vilja efla sig í stjórnendahlutverkinu.

Ketill Berg Magnússon leiddi vinnustofuna en hann er mannauðsstjóri Marel á Íslandi og stjórnendamarkþjálfari. Hann hélt stafrænt erindi fyrir félagskonur UAK ásamt því að leggja fyrir hópinn verkefni og stýra áhugaverðum umræðum. Ketill fjallaði m.a. um stjórnandann út frá sjálfstrausti, framsetningu skilaboða og upplýsingaflæði og mikilvægi þess að hvetja starfsfólk og hrósa því. Farið var yfir hvað einkennir framúrskarandi leiðtoga og mismunandi stjórnunaraðferðir skoðaðar.

Hann talaði um hvað það er mikilvægt að fyrirtæki hugi að samfélagslegri ábyrgð m.a. vegna þess að ungt fólk leggur meiri áherslu á að fyrirtækið sem það vinnur hjá hafi gildi sem samræmast þeirra eigin. Hann lagði mikla áherslu á að við fæðumst ekki leiðtogar, það að vera leiðtogi samanstendur af mörgum eiginleikum sem hægt er að þjálfra og rækta hjá sjálfum sér.

Hvernig vinnumhverfi vilt þú skapa?



Hvernig vinnumhverfi vilt þú skapa?
14. desember 2020
— Stafrænt

Mánudagskvöldið 14. desember stóð UAK fyrir panelumræðum um vinnustaðamenningu út frá jafnréttissjónarmiðum, undir yfirheitinu „Hvernig vinnumhverfi vilt þú skapa?“ Tilgangur viðburðarins var að ræða um vinnumhverfi og hvaða þættir það eru sem skipta máli þegar kemur að því að tryggja jafnrétti á vinnustöðum. Viðburðurinn fór fram í gegnum Zoom. Panelgestir voru Auður Albertsdóttir, ráðgjafi hjá samskiptafélaginu Aton.JL, Selma Svavarsdóttir, forstöðumaður á starfsmannasviði Landsvirkjunar, og Pórey Vilhjálmisdóttir Proppé, stofnandi og eigandi Empower. Panelstýra kvöldsins var Björgheiður Margrét Helgadóttir, fjármálastjóri UAK.

Panelistar veltu upp hlutverkum „þriðju vaktarinnar“ á vinnustöðum og fóru yfir upplifanir sínar í gegnum tíðina, en þær könnuðust allar við að hafa fundið fyrir pressu til að haga sér á ákveðin hátt innan þeirra fyrirtækja sem þær hafa starfað hjá. Pórey talaði um mikilvægi þess að vinna á stað þar sem þú er metin að verðleikum. Selma kom inn á mikilvægi þess að markaðssetja starfsauglýsingar rétt. Hún benti sérstaklega á hvernig auglýsingarnar eru orðaðar, þar sem íslenskan er ansi kynjuð. Selma sagði frá því að mörgum starfstítlum var breytt innan Landsvirkjunar þegar að fyrirtækið byrjaði að vinna að jafnrétti innan fyrirtækisins.

Í lok viðburðarins var opnað fyrir spurningar en félagskonur ræddu við panelista um mörkin á milli þess að vinna eftir starfslýsingu og taka að sér verkefni sem bjóðast innan fyrirtækisins. Félagskonur voru hvattar til að móta sína eigin stefnu innan fyrirtækisins umfram starfslýsingu en oft getur verið mikilvægt að framkvæma í stað þess að bíða eftir leyfi.

Opnunarviðburður II



Opnunarviðburður 2021
19. janúar 2021
— Streymt frá Norræna húsinu

Fyrsti viðburður ársins 2021 bar yfirheitið *Hvað er málið? Viðhorf til kvenleiðtoga*.

Viðburðurinn fór fram þriðjudaginn 19. janúar, en þá voru enn í gildi strangar samkomutakmarkanir eftir jólin og var viðburðinum því streymt úr Norræna húsinu. Dagskrá vetrarins var kynnt ásamt dagskrá UAK dagsins. Ragna Árnadóttir flutti stutta hugveikju þar sem hún ræddi hlutverk sitt sem dómsmálaráðherra beint eftir hrun og þær áskoranir sem fylgdu því mikla starfi. Edda Sif Pálsdóttir, dagskrágerðarkona frá Stöð 2, var spyrill kvöldsins og ræddi við Hönnu Birnu Kristjánsdóttur um hvernig við getum rétt hallann þegar kemur að kynjaskiptingu í leiðtogastöðum og bætt kynjajafnrétti á alþjóðavísu.

Umræðan var byggð á Reykjavík Index for Leadership vísitölunni sem gefin er út af WPL (Women Political Leaders). Vísitalan gefur til kynna viðhorf einstaklinga til leiðtogahlutverka karla og kvenna í mismunandi starfsgreinum. Vísitalan er birt á kvarðanum upp í 100 sem endurspeglar að allt samfélagið telur að konur og karlar séu jafn hæf til að sinna leiðtogahlutverki á ólíkum sviðum í samfélaginu. Niðurstöðurnar í ár benda til þess að viðhorf til kvenna í ólíkum starfsgreinum er að dala.

Viðburðurinn tókst vel til og horfðu yfir 3000 manns á streymið í heild sinni.

Tengslakvöld

Tengslakvöld
18. febrúar 2021
— Hallveigarstaðir

Í mars stóð UAK fyrir tengslakvöldi og bjórsmökkun þar sem áhersla var lögð á að efla tengslanet félagskvenna með kvenbruggaðan bjór við hönd.

Kathryn Gunnarsson, stofnandi og framkvæmdastjóri Geko, flutti erindi og sagði frá eigin upplifun á að byggja upp öflugt tengslanet í nýju landi. Ráðningastofan Geko sérhæfir sig í ráðningu starfsfólks sem er sérhæft á sviði vísinda, tækni, verkfræði og lista (e. STEAM). Kathryn deildi sinni reynslu af því að vera kona af erlendum uppruna á Íslandi í atvinnuleit og hvernig það varð til þess að hún stofnaði Geko.

Lady Brewery, kvenrekið farand kraft brugghús, var með bjórsmökkun fyrir félagskonur þar sem þær sögðu okkur frá sögu kvenna í bruggun. Áherslur brugghússins eru feminískar og er bjór settur í annað samhengi. „Við ákváðum að horfa á þetta út frá konum, markaðssetja frá hönnunartengdu sjónarhorni og leitast eftir því að vinna með skapandi fólki,” sagði Þórey.

Það var einstaklega ánægjulegt að skapa rými til að styrkja tengslanetið í raunheimum þrátt fyrir að sóttvarnaraðgerðir hafi sett svip sinn á viðburðinn.





UAK ráðstefnan

Frá aðgerðum til áhrifa

— Vertu breytingin

UAK ráðstefnan
27. febrúar 2021
— Harpa og streymi





„Þið eruð leiðtogar fram tíðarinnar, fram tíðin er ykkar að móta.”

UAK hélt í fjórða sinn ráðstefnu tileinkaða jafnrétti og ungum konum í íslensku atvinnulífi. Ráðstefnan bar yfirheitið *Frá aðgerðum til áhrifa - Vertu breytingin* og var haldin þann 27. febrúar í Norðurljósasal, Hörpu. Tilkynnt var í vikunni fyrir ráðstefnuna að áhorfendur mættu vera með í salnum. Við erum þakklátar félagskonum og öðrum sem sáu sér fært að mæta á staðinn með svo stuttum fyrirvara, það var svo gaman að geta haldið þennan dag hátíðlegan með fólki á staðnum. Ráðstefnunni var einnig streymt stafrænt með ráðstefnulausn Advania.

UAK vikan var haldin í fyrsta skipti í ár. Vikan innihélt fjöldan allan af spennandi stafrænum viðburðum sem hituðu upp fyrir daginn sjálfan. Fyrsti viðburður var hlaðvarpið Þegar ég verð stór, en viðmælandinn var Sigurlína Ingvarsdóttir sem flutti lokaerindið á ráðstefnunni sjálfri. Aðrir viðburðir vikunnar voru fyrirlestur með Bjarney Harðardóttir um vörumerki fram tíðarinnar í samstarfi við 66°Norður, vinnustofa með Norminu, spjall Evu Drafnar við Salam Al-Nukta sem var einnig með erindi á ráðstefnunni. Á föstudeginum var svo kokteilakvöld í raunheimum á Miami.

Vikunni lauk svo með ráðstefnunni á laugardeginum. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra opnaði ráðstefnuna en hún talaði meðal annars um mikilvægi þess að leyfa okkur að klúðra og treysta innsæinu. Einnig minnti hún gesti á það að konur þurfa ekki að vera framúrskarandi til þess að ná árangri. Caritta Seppa, stofnandi og framkvæmdastjóri Tespack, var næst á sviði en hún flutti sitt erindi í gegnum fjarfundarbúnað líkt og aðrir fyrirlesarar búsettir erlendis, sökum sóttvarnarráðstafana. Öll tæknileg atriði gengu mjög vel og erindið kom vel út. Hún talaði um mikilvægi þess að viðhalda forvitninni til þess að eiga möguleika á að ná árangri. Hún hvatti áhorfendur til að þora að finna ástríðuna sína sama hver bakgrunnur þeirra sé.

Næstar á sviði voru þær Sigríður Margrét framkvæmdastjóri Lyfju og Sigyn Jónsdóttir fyrrum formaður UAK en þær áttu samtal um framþróun í takt við ástríðu. Sigríður endaði spjallið á þessum orðum til ungra athafnakvenna: „Þið eruð leiðtogar fram tíðarinnar, fram tíðin er ykkar að móta.”

Birna Dröfn Birgisdóttir sköpunargleðifræðingur var næst á sviði en hún var með vinnustofu sem fjallaði um hvernig hægt sé að nýta og efla sköpunargleði til þess að ná meiri árangri. Birna hvatti ofurkonur til þess að taka lítil skref og vera meðvitaðar um hvaða reglum þær eru að fylgja til að þjálfra sig í að vera meira skapandi.

Næst talaði Emma Holten, femínískur aktivisti og pólitískur ráðgjafi. Hún fjallaði um sína þróun og vegferð sem femínista. Hún fór yfir hennar upplifun af hefndarklámi og þeim fordómum sem hún mætti í sínu daglega lífi í kjölfarið. Emma talaði um hvernig við getum nýtt okkur kraftinn frá hvor annarri til þess að breyta heiminum.

Emma og María Bjarnadóttir, lögfræðingur, áttu í kjölfarið samræður um feminisma og hvernig við getum lagt okkar af mörkum til að breyta heiminum.

Þá talaði Hrund Gunnsteinsdóttir, framkvæmdastjóri Festu, um mikilvægi þess að setja sig í spor annarra fyrir innsæið og skapandi hugsun. Hún endaði erindi sitt á því að hvetja ráðstefnugesti að vera leiðtogar í sínu eigin lífi.

Næst á sviði var Salam Al-Nukta, stofnandi og forstjóri Changemakers, sem talaði um konur og nýsköpun. Hún minnti á að leiðin er ekki bein að því að verða frumkvöðull og talaði um mikilvægi þess að berja sig ekki niður fyrir mistök heldur nýta þau sem tækifæri.

Að lokum talaði Sigurlína Ingvarsdóttir, verkfræðingur, verkefnastjóri og tölvuleikjaframleiðandi hjá Bonfire studios. Hún hefur mikla reynslu úr tölvuleikja heiminum og talaði um hversu karllægur heimur það er. „Ég hugsaði mig um afhverju er ég bara að búa til skot-, íþrótt- og bílaleiki. Ég horfði til hliðar, þar sat hópur af hvítum karlmönnum sem báru ábyrgð og voru með svipuð áhugamál sem endurspegluðu þetta fullkomlega.”

Þema ráðstefnunnar var eins og nafnið gefur til kynna að við erum ekki tilbúnar til þess að bíða eftir að hlutirnir breytist heldur ætlum við að taka virkan þátt í að skapa samfélagið sem við viljum búa í. Ráðstefnan gaf okkur innblástur og verkfæri til þess að geta verið breytingin.

Hverjir stýra peningum?

Hverjir stýra peningum?

4.maí 2021

— Streymt frá Norræna húsinu

4. maí fór fram viðburðurinn „Hverjir stýra peningum“ í samstarfi Fortuna Invest, en Fortuna Invest er fræðsluvettvangur á Íslandi með það að markmiði að auka fjölbreytta þátttöku á fjármálamarkaði.

Viðburðurinn var í opnu streymi á Facebook og vísir.is og þegar þetta er skrifað hafa tæplega 2000 einstaklingar horft á viðburðinn. Viðburðurinn er ennþá aðgengilegur á Facebook síðu UAK og vísir.is.

Kristjana Björk Barðdal, samskiptastjóri UAK, opnaði viðburðinn og fór yfir dagskrá kvöldsins.

Rósa Kristinsdóttir, meðstofnandi Fortuna Invest, var með erindi þar sem hún fór yfir fjármálaumhverfið á Íslandi en mikill skortur er á kvenkynsfyrirmyndum í þessum geira. „Það má alveg leiða líkur á því að einsleitur hópur þeirra sem stýra fjármagninu sé líklegri til að taka einsleitar ákvarðanir.“

Lilja Gylfadóttir, stofnandi UAK og formaður félags viðskipta- og hagfræðinga, leiddi svo fróðlegar umræður um hvernig við getum jafnað út kynjahallann á fjármálamarkaði. Panelgestir voru Snædís Ösp Flosadóttir, Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir, Kjartan Smári Höskuldsson og Þórður Magnússon. Í panelumræðum kom fram að aukin umræða um fjármálamarkaðinn í dag sem og fleiri kvenkynsfyrirmyndir í fjármálageiranum og sýnileiki þeirra geti haft jákvæð áhrif.



„Það má alveg leiða líkur á því að einsleitur hópur þeirra sem stýra fjármagninu sé líklegri til að taka einsleitar ákvarðanir.“

Skapandi hugsun — Vinnustofa

Námskeið í skapandi hugsun
10.mái 2021
— Kex Hostel

Mánudaginn 10. maí stóð UAK fyrir námskeiði í Skapandi hugsun. Markmið námskeiðsins var að gefa félagskonum tól til þess að skapa þekkingu, færni og leikni til þess að stýra verkefnum innan fyrirtækja og stofnana með því að nýta aðferðafræði skapandi hugsunar við hugmyndavinnu og lausnir á vandamálum.

Svava María Atladóttir leiddi námskeiðið en hún starfar sem verkefnastjóri hjá Landspítalanum. Hún hefur stýrt fjölda verkefna þar sem hönnunarhugsun hefur verið leiðandi aðferðafræði við að finna lausnir fyrir fyrirtæki og stofnanir. Svava María er meðhöfundur bókarinnar *Discovery Design: Charting New Directions in Healthcare Improvement* og fengu félagskonur eintak af bókinni.

Við veltum fyrir okkur með hvaða leiðum væri hægt að fá innblástur og hvaða áhrif það hefur að vinna að hlutum sem skipta bæði mann sjálfan máli og hafa áhrif á samfélagið. Svava María deildi sinni reynslu og talaði meðal annars um hvernig hún fær innblástur með því að lesa um það sem er fyrir utan hennar áhugasvið. Þá tók hún dæmi um hvernig upplifun og hönnun á listasöfnum nýttist hennar vinnu í heilbrigðisgeiranum. UAK styrkti Ljósið fyrir vinnu Svövu Maríu og vonumst við til að geta styrkt önnur félagasamtök oftast með þessum hætti.



Fjölmiðlaumfjöllun — Samantekt

- 8 Fréttir / umfjöllun á miðlum
- 2 Viðtöl á miðlum
- 7 Greinar birtar
- 14 Útvarpsviðtöl
- 3 Hlaðvörp
- 1 Sjónvarpsviðtal



Barnalega bjartsýn
Vala Rún Magnúsdóttir skrifar · 26. febrúar 2021 12:31

Droptin holar steininn. Margt smátt gerir eft stórt. Safnað þegar saman kemur. Öf veltir lítil þúfa þungu hlasi.

Ég hef aldrei tengt við þessa málahetti eða orðatiltæki. Ég er, eins og ég segi sjálf, barnalega bjartsýn og ódýrlega álþjálmóð. Ég átti ekki aðverju sumir hlutir taka langan tíma, þetta er bara spurning um að taka ákveðin og benda hlutum í framkvæmt.

mbi.is 100 FM 100.5

KÍ00 | Ísland vaknar | KÍ00 | 21.10.2020 | 12:30 | Uppfært 22.10.2020 9:44

„Ofurkona getur líka sofið yfir sig“



FRETTABLAÐID

INNLENT

Ofurkonan þarf ekki að uppfylla kröfur samfélagsins

mbi.is

Únsal aðmunnlegra barnlegra og fjölskrúðlegra fyrir börnin og þetta.

INNLENT | mbl | 18.10.2020 | 19:20 | Uppfært 20:15

Endurskilgreina hugtakið „ofurkona“



Unnur athafnakonur standa fyrir herforðinni. Lýðræðisráðgjafi

vb.is

SKOÐUN

Bjarklind Björk Gunnarsd

Recommend 0 Tweet

18. október 2020 20:25

Ofurmamman

Of margir boltar á lofti einkenna ofurkonuna. Hún gerir allt til þess að halda þeim öllum fullkomlega á lofti, en hversu lengi endist það?

Ein á þriðju vaktinni
Björgeirður Margrét Helgadóttir skrifar · 19. október 2020 11:01

Margir hafa heyrt hugtakið „þriðja vaktin“ yfir þá andlegu byrði (e. mental load) sem fylgir því að sinna skipulagi í kringum heimilið. Þessi vinna er ekki jafn ágreinileg og þessi hefur bundið störf, metta í vinnu, sinna heimilisstörum, sjá um börnin, fara í búð, o.s.frv. Þar af leiðandi áttu sig ekki allir á umfangi þriðju vaktarinnar, og þá síst þeir sem sinna henni, sem eru í langflestum tilvikum konur. Þessi vinna felst meðal annars í því að muna eftir bleika deginum, afmælinu hjá bekkjarfélaganum á laugardaginn og gjöfninni sem þarf að muna að kaupa, að setja í vél strax eftir vinnu evo pollagallarnir náði að þorna fyrir morgundaginn.

visir VALMYND SKOÐUN

Polinnmæði á þrotum: Brýnt að auka hlutfall kvenna í for...

SPRENGISANDUR
Viðskilið og skilgreining umfærð um breytingu og vörðun

Polinnmæði á þrotum: Brýnt að auka hlutfall kvenna í forsvari fjármálafyrirtækja

Inga María Hjartardóttir samfélagsmálastjóri Ungru athafnakvenna (UAK) og Lilja Gylfadóttir viðskiptastjóri hjá Arion banka um konur og peninga.

371 5. maí 2021 11:57 1555 SPRENGISANDUR

visir VALMYND SKOÐUN

ALLT FRÉTTIR VIÐSKIPTI SPORT LÍFIÐ SKOÐUN

Hvar eru brýrnar á evruseðlunum?
Björn Berg Gunnarsson

Tökum pláss og verum breytingin
Bjarklind Björk Gunnarsdóttir

SKOÐUN

visir VALMYND SKOÐUN

Bjarklind Björk Gunnarsdóttir

HAFNA GÖMLU OFURKONUNNI

visir VALMYND SKOÐUN

Frá aðgerðum til áhrifa

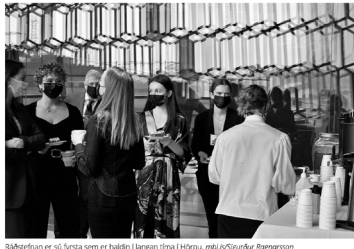
Áhrifastærna Ungru athafnakvenna myndar sönnu á áhrifastærnu.

Unnur athafnakonur standa fyrir herforðinni. Lýðræðisráðgjafi

MEST DEILT

1 Starfsþjálfun þriðju vaktarinnar hefst í æsku

UAK-dagurinn haldinn í raunheimum



Ráðstefnan er sú fyrsta sem er haldin í langan tíma í Hörpu. mbl.is/Gunður Ragnarsdóttir

Viðskiptablaðið

ÞRIÐJUDAGUR, 25. MAÍ 2021

INNLENT 13. júlí 2020 09:30

Vala Rún nýr formaður UAK

Aðalfundur Ungru athafnakvenna fór fram miðvikudagskvöldið 27.maí síðastliðinn þar sem fjórar nýjar stjórnkonur voru kjörnar.

Ritstjórn ritstjórnvb.is

Recommend Tweet



visir Brennslan – Ungar athafnakonur halda sérst...

Brennslan - Ungar athafnakonur halda sérstaka viku til að kynna samtökin

72 22. febrúar 2021 17:47 9629 BRENNSLAN

Ungfrú Ísland
Hanna Katrín Friðbjörnsdóttir & Gunnlaugsdóttir

Ungt fólk er ungu fólki best
Una Hildadóttir & Geri Friðsson

Barnalega bjartsýn
Vala Rún Magnúsdóttir

SKOÐUN

visir Bítíð - Ungar athafnakonur fara á trúnað

Bítíð - Ungar athafnakonur fara á trúnað

Sigríður Margrét Oddadóttir framkvæmdastjóri Lyfju ræddi við okkur

322 24. febrúar 2021 07:50 12:58 BÍTÍÐ

Morgunútvarpið

4.maí-Fjármál, húsnæðismarkaður, ákurstilríðröttir, lífskraftur, vísindi

Ungar athafnakonur standa í kvöld fyrir viðburði í samstarfi við Fortuna Invest undir heitinu Hverjir stýra peningunum?, þar sem fjallað verður um hvernig fjármágn á Íslandi er stýrt með tilliti til kynslasjónarmála. Þar Vala Rún Magnúsdóttir, formaður UAK, og Rósa Kristinsdóttir, meðstofnandi Fortuna Invest, komu til okkar og sögðu okkur meira af þessu.

Vinsælast í dag

1 Ofurmamman

Brjálað að gera
Kristjana Björk Barðdal skrifar · 19. október 2020 10:00

„Já velstu það er alveg brjálað að gera.“ segir fólk á innsoðinu þegar það er spurt hvað er að fréttu. Ég man eftir að hafa gert grin að þessu þangað til að ég stóð sjálfa mig að þessu einn daginn. Svárið sem ég fékk var hrós og mér hampað fyrir að vera svona dugleg og alltaf að.

Á Íslandi ríkir álagssmenning. Álagssmenning lýsir sér þannig að stress er talið af binu góða og fólk sem er duglegt á að vera stressað. Stress er það sama og velgengi. Margir kannast við þetta úr háskólanámi þar sem það er ólíklegt að vaka alla nóttina fyrir próf til þess að læra sem mest. Þegar við heyrnum setningar á borð við „Ég var að vinna frammeftir alla dagana í þessari viku“ eða „Það var svo mikið að gera í dag að ég komst ekki einu sinni í hádegismat“ trekk í trekk verður þetta

Samfélagið

Ungar athafnakonur. Heimaþjónusta. Umhverfisspjall.

Kristjana Björk Barðdal og Andrea Gunnarsdóttir, Félag ungru athafnakvenna: UAK var stofnað 2014 og heista markmið þeirra að stuðla að jafnrétti, hugarfarsbreytingu og frambróun í samfélaginu.

Sigrún Ingvarsdóttir félagsráðgjafi og deildarstjóri á velferðarsviði Rvk.borgar: Heimaþjónusta, hvers eðlis og fyrir hverja?

Emelja Borgþórsdóttir: Umhverfisspjall um þörungna og nýtingu þeirra.

BIRT 25. feb. 2021

ADGENGILEGT TIL 25. feb. 2022

Viðskiptablaðið

MÁNUDAGUR, 24. MAÍ 2021

INNLENT 5. mars 2021 09:10

Myndir: Ráðstefna UAK í Hörpu

Ungar athafnakonur héldu á miðvikudaginn fyrstu ráðstefnu með gestum í Hörpu síðan faraldurinn hófst.

NORMÍD 99. Hvað er að stoppa þig? – Ungar Athafnakonur

Frá aðgerðum til áhrifa – vertu breytingin! – þetta er yfirskrifin yfir viðburðarviku og ráðstefnu UAK sem er á dagskrá 27. febrúar. Við...

Feb 12 · 64 mins left

„Árangur næst í umhverfi sem fyllir fólk ástríðu“

27.02.2021 · 16:41

INNLENT · þjálfarinn · Formálin · Hvarja kringla og ráðstefna · þjálfarinn · Kárin · þjálfarinn · Ráðstefna · Ungar athafnakonur

MARIUS Þ. ÞÓRHALLSSON
Fréttastofa RÚV

Senda skilaboð

Ársreikningur

Rekstrarreikningur

2020-2021

Rekstrartekjur

Félagsgjöld	1.371.004
UAK dagur	3.375.000
Vefverslun tekjur	354.169
Aðrar tekjur	52.000
	5.152.173

Rekstrargjöld

Viðburðir (aðrir en UAK dagur) * ..	-1.187.288
UAK dagur	-2.952.494
Laun og launatengd gjöld	0
Auglýsingar og lén	-147.973
Vefverslun kostnaður	-130.256
Innheimtugjöld og þjónustugjöld	-54.355
Annar rekstrarkostnaður	-333.522
	-4.805.888

Afkoma fyrir fjármagnsliði 346.285

Fjármagntekjur (og fjármagnsgjöld)

Fjármagnsgjöld	-218
Fjármagnstekjur	991
	773

Hagnaður af reglulegri starfsemi

 347.058

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



Efnahagsreikningur

2020-2021

Eignir

Viðskiptakröfur	0
Aðrar skammtímakröfur	0
Handbært fé *	1.846.514
	1.846.514

Eignir samtals **1.846.514**

Eigið fé

Rekstrarhagnaður / -tap	347.058
Óráðstafað eigið fé	1.499.456
	1.846.514

Skuldir

Aðrar skammtímaskuldir	0
	0

Eigið fé og skuldir samtals **1.846.514**

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

Sjóðstreymi

2020-2021

Rekstrarhreyfingar

Rekstrarhagnaður / -tap	347.058
Hreint veltufé frá rekstri	347.058

Rekstrarliðir

Breyting á rekstartengdum eignum	0
Breyting á rekstartengdum skuldum	0

Handbært fé til rekstrar **347.058**

Hækkun / lækkun handbærs fjár ..	347.058
Handbært fé í upphafi árs	1.499.456
Handbært fé í lok árs	1.846.514

