

Samskipti

Að kanna mikilvægi góðra samskipta á
vinnustað



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Að skilja samskipti

Samskipti fela í sér miðlun upplýsinga, hugmynda, hugsana og tilfinninga á milli einstaklinga eða hópa.

Árangursrík samskipti eru lykilatriði til að byggja upp sambönd, efla samstarf og ná sameiginlegum markmiðum á vinnustað.

Helstu þættir samskipta:

- Sendandi og móttakandi
- Skilaboð
- Samskiptamiðlar
- Endurgjöf
- Samhengi
- Truflanir



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Sendandi og móttakandi

Samskipti fela í sér að sendandi býr til og miðlar skilaboðum, á meðan móttakandi tekur á móti og túlkar þau.

Skilningur á báðum hlutverkum er grundvallaratriði fyrir árangursrík samskipti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Skilaboð

Skilaboð eru þau gögn eða upplýsingar sem sendandinn miðlar til móttakandans.

Þau geta verið munnleg (tal eða skrif) eða óbein (líkamstjáning svipbrigði).



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Samskiptamiðlar

Samskiptamiðillinn er leiðin sem notuð er til að koma skilaboðum á framfæri, eins og til dæmis í persónulegum (augliti til auglitis) samskiptum með tölvupósti, í símtölum eða í gegnum fjarfundabúnað.

Réttur miðill er valinn eftir eðli skilaboðanna og þátttakendum.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Endurgjöf

Endurgjöf er svar eða viðbrögð við skilaboðum frá móttakanda.

Endurgjöfin skiptir miklu máli því hún gefur tækifæri til að þess að skýra, aðlaga og staðfesta skilaboðin sem eykur skilvirkni samskipta.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Samhengi

Samhengi vísar til aðstæðna, umhverfis og þeirra þátta sem hafa áhrif á samskipti.

Samhengi hefur áhrif á hvernig skilaboð eru túlkuð og hvaða merkingu þau hafa.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Truflanir

Truflanir hafa mikil áhrif á merkingu og túlkun skilaboða.

Að draga úr truflunum er mikilvægt til að tryggja skýr samskipti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Tegundir samskipta



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Samskipti

Skýr samskipti fela í sér að tjá hugsanir, tilfinningar og þarfir á skýran, beinan hátt og sýna virðingu. Þau snúast um að standa með sjálfum sér á sama tíma og að virða rétt og skoðanir annarra.

Ágeng samskipti fela í sér að tjá hugsanir, tilfinningar og þarfir með ofbeldisfullum, fjandsamlegum eða stjórnandi hætti. Þau taka oft ekki tillit til réttinda og tilfinninga annarra og geta falið í sér hótanir eða niðrandi ummæli.

Óbein samskipti fela í sér að tjá hugsanir, tilfinningar og þarfir með óbeinum, undanlátssömum eða hlédrægum hætti. Þau forðast oft árekstra eða átök og geta leitt til gremju eða vonbrigða.

Óbein og ágeng samskipti fela í sér að tjá hugsanir, tilfinningar og þarfir á óbeinan eða lúmskan hátt, oft með undirliggjandi fjandskap eða mótstöðu. Þetta getur falið í sér kaldhæðni, tvírætt hrós eða lúmskar aðgerðir sem grafa undan öðrum.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Að greina muninn á yrtum og óyrtum samskiptum



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Yrt samskipti

Skýr og bein tjáning

Yrt samskipti fela í sér notkun orða til að koma skilaboðum skýrt og beint til skila.

Tafarlaus endurgjöf

Yrt samskipti gera mögulegt að fá skjótari viðbrögð og útskýringar, sem stuðlar að beinum samskiptum og betri skilningi.

Meningarlegur fjölbreytileiki

Yrt samskipti geta endurspeglað menningarleg blæbrigði og fjölbreytileika, sem hafa áhrif á túlkun skilaboða.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Árangursrík samskipti

Að byggja upp traust og tengsl

Árangursrík samskipti stuðla að trausti og góðum tengslum, sem styrkir sambönd og samvinnu í fjölbreyttum aðstæðum.

Að leysa ágreining

Góð samskiptahæfni auðveldar lausn ágreinings, eykur skilning og stuðlar að samhljómi innan teyma og samfélaga.

Aukin framleiðni

Vönduð samskipti minnka líkur á misskilningi, skýra markmið og verkefni og stuðla þannig að aukinni afkastagetu og árangri.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Mikilvægi góðra samskipta á vinnustað

Árangursrík samskipti stuðla að gagnkvæmum skilningi, trausti og virðingu meðal samstarfsfólks.

Þau auka framleiðni, draga úr misskilningi og árekstrum og stuðla að jákvæðu vinnuumhverfi.

Góð samskiptahæfni er lykilatriði til að byggja upp sterk tengsl við samstarfsmenn, viðskiptavini og hagsmunaaðila.

Opinská og heiðarleg samskipti skapa samvinnu, stuðla að samkennd og efla tilfinningu fyrir að tilheyra vinnustaðnum.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Samskipti og lausnaleit

Skilvirk samskipti skipta sköpum við að greina áskoranir, deila hugmyndum og finna lausnir í sameiningu

Þau gera teyimum kleift að takast á við áskoranir á árangursríkan hátt og laga sig að breyttum aðstæðum.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Leiðtogahæfni

Góð samskiptafærni er lykilatriði fyrir árangursríka forystu. Hún gerir leiðtogum kleift að hvetja, leiðbeina og efla teymi sitt.

Skýr samskipti stuðla að trausti og trúverðugleika, sem eflir jákvæða menningu innan skipulagsheilda.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Samantekt

Samskipti eru grundvöllur árangurs á vinnustað, þar sem þau stuðla að samvinnu, nýsköpun og vexti.

Með því að átta sig á lykileinkennum samskipta, skilja muninn á orðræðu og líkamstjáningu og leggja áherslu á áhrifarík samskipti, geta einstaklingar styrkt fagleg sambönd sín og lagt sitt af mörkum að uppbyggilegur og vaxandi vinnumhverfi.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



TAKK FYRIR!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Samskipti

Að skilja yrt og óyrt samskipti



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

LYKILATRIÐI Í SAMSKIPTUM Á VINNUSTAÐ

Fundir: Samskipti á teymisfundum stuðla að samvinnu og markvissum ákvarðanatökum.

Símtöl: Skýr og hnitmiðuð samskipti í símtölum eru nauðsynleg fyrir árangursrík samskipti við samstarfsfólk, viðskiptavini og hagsmunaaðila.

Tölvupóstar: Skrifleg samskipti í tölvupóstum krefjast skýrleika, fagmennsku og viðeigandi raddblær til að koma skilaboðum rétt til skila..



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ÓYRT SAMSKIPTI Á VINNUSTAÐ:

Óyrt samskipti á vinnustað fela í sér hreyfingu, svipbrigði, líkamstjáningu, augnaráð og raddblæ.

Þau miðla oft tilfinningum, viðhorfum og ásetningi og geta haft mikil áhrif á hvernig skilaboð eru móttækin og túlkuð.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



EINKENNI ÓYRTRA SAMSKIPTA:

Líkamstjáning: Hvernig við hreyfum okkur, sitjum eða stöndum, ásamt svipbrigðum, hefur áhrif á samskipti og andrúmsloft á vinnustað.

Augnaráð: Viðeigandi augnaráð sýnir þátttöku, athygli og virðingu í samtölum og kynningum.

Raddblær: Tónn og áherslur í röddinni miðla tilfinningum og viðhorfum og geta haft áhrif á það hvernig skilaboð eru túlkuð.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



YRT OG ÓYRT SAMSKIPTI

Að skilja bæði yrt og óyrt samskipti er grundvallaratriði fyrir árangursrík samskipti á vinnustað.

Það gerir starfsfólki kleift að koma skilaboðum skýrt á framfæri, mynda traust og tengsl við samstarfsfólk og viðskiptavini, og takast á við samskipti á farsælan hátt.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



MISMUNANDI SAMSKIPTI Á VINNUSTAÐ:

Þekking á yrtum og óyrtum samskiptum er mikilvæg í ýmsum aðstæðum á vinnustað, svo sem í teymisvinnu, samskiptum við viðskiptavini og í leiðtogahlutverki.

Þekking styður við árangursrík samskipti, lausn ágreinings og uppbyggingu jákvæðs starfsumhverfis.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



SAMANTEKT

Yrt samskipti fela í sér talað eða ritað mál, á meðan óyrt samskipti ná yfir látbragð, svipbrigði og líkamstjáningu.

Bæði form samskipta gegna lykilhlutverki á vinnustað og hafa áhrif á hvernig skilaboð eru móttekin og skilin.

Með því að tileinka sér og nýta bæði yrta og óyrta samskiptahæfni á árangursríkan hátt er hægt að styrkja samskipti á vinnustað og stuðla að velgengni vinnustaðarins.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



TAKK FYRIR!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443