

WebQuest

Samskipti

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 sem lykill að starfsárangri

Inngangur

Góð samskipti eru grundvallarþáttur í starfsþróun og velgengni í starfi. Þau hjálpa okkur að koma hugmyndum okkar á framfæri, vinna vel með öðrum og byggja upp traust tengslanet. Hvort sem þú ert að halda kynningu, skrifa tölvupóst eða taka þátt í hópvinnu, geta öflug samskiptafærni skipt sköpum í starfi.

Í þessari vefkönnun muntu kafa ofan í ólíkar hliðar samskipta, greina eigin samskiptastíl, læra nýjar aðferðir og prófa þær í raunhæfum aðstæðum. Að lokum býrðu til þitt eigið **samskiptaverkfærasafn** sem styður við starfsþróun þína.

Markmið

Með því að vinna þig í gegnum þessa vefkönnun færðu tækifæri til að:

- ◆ Skoða mikilvægi samskipta á vinnustað
- ◆ Meta eigin samskiptastíl og finna svið sem mætti bæta
- ◆ Kynna þér aðferðir í yrtum (talað mál), óyrtum (líkamstjáning) og skriflegum samskiptum
- ◆ Takast á við raunverulegar áskoranir í samskiptum í starfi
- ◆ Hanna þitt eigið **samskiptaverkfærasafn** með aðferðum sem bæta færni þína og efla atvinnuhæfni

Lokaverkefni er sett fram sem dagbók, myndræn samantekt eða stutt kynning.

Ferli

Hvers vegna skipta samskipti máli í starfi?

- Skoðuðu fræðslumyndband eða grein sem útskýrir mikilvægi samskipta í starfi
- Lærðu um ólíkar tegundir samskipta: Yrt, óyrt og skrifleg. Hvernig hefur þetta áhrif á samvinnu og starfsárangur?
- Spurning til endurmats:
Hvernig hafa samskiptafærni áhrif á árangur í starfi og teymisvinnu?

Heimild:

- [Why Communication Skills Matter](#)
- [Types of Communication](#)

Skref 2: Hvernig er þinn samskiptastíll?

- Ljúktu við stutt sjálfsmat til að skilgreina eigin styrkleika og áskoranir – ert þú t.d. góður hlustandi eða annað?
- Skrifaðu stutta lýsingu á samskiptastíl þínum. Nefndu dæmi þar sem hann virkaði vel – og hvar væri gott að bæta hann.

Heimild:

- [Communication Style Quiz](#)

Skref 3: Lærðu aðferðir í samskiptum

Kynntu þér og prófaðu aðferðir í:

- **Yrtum samskiptum:** virk hlustun, skýr tjáning, réttu tóntegundir og samkennd
- **Óyrt samskiptum:** líkamstjáningu, augnsambandi og svipbrigðum
- **Skriflegum samskiptum:** uppsetningu tölvupósta, faglegum stíl og hvernig á að forðast algeng mistök

Verkefni:

- Skrifaðu faglegan tölvupóst sem bregst við ágreiningi í starfi.
- Taktu upp stutt myndband þar sem þú æfir þig í líkamstjáningu við atvinnuviðtal.

Heimild

0. [Active Listening Tips](#)
1. [Writing Effective Emails](#)

Skref 4: Lausnir á áskorunum í samskiptum

Svaraðu raunhæfum áskorunum í starfi:

1. Þú varst misskilin(n) í hópfunði. Hvernig leiðréttir þú skilaboðin þín?
2. Samstarfsmaður gefur þér óljósar leiðbeiningar. Hvernig tryggir þú að þú skiljir verkefnið?
3. Þú þarft að veita byggjandi endurgjöf. Hvernig nálgast þú það?

Verkefni:

Greindu hver áskorunin er

Settu fram lausn með þeim aðferðum sem þú hefur lært

Rökstuðningur: af hverju virkar þessi nálgun?

Skref 5: Hannaðu þitt eigið samskiptaverkfærasafn

Lokaverkefni:

- Búðu til þitt persónulega verkfærasafn sem inniheldur:
- Niðurstöður úr samskiptasjálfsmatinu
- Aðferðir fyrir yrt, óyrt og skrifleg samskipti
- Lausnir við algengum samskiptavandamálum
- Áætlun til að bæta eigin samskipti (t.d. með því að æfa virka hlustun daglega eða taka þátt í ræðuklúbbi)

Settu fram sem dagbók, myndræna samantekt eða stutta kynningu.

Mat

Matið byggir á:

1. Þekkingu: Hversu djúp og markviss er greining á aðferðum
2. Umsókn: Sköpunargleði og notagildi lausna
3. Endurmat: Hversu vel þú metur eigin samskipti og leggur fram raunhæfar leiðir til úrbóta
4. Verkfærasafni: Skýrleika, tengingu við raunverulegar aðstæður og hagnýtingu

Niðurlag

- Til hamingju með að ljúka vefkönnuninni um **samskipti**. Þú hefur öðlast innsýn í þinn eigin samskiptastíl, lært aðferðir til að takast á við áskoranir og búið til verkfærasafn sem getur styrkt starfsþróun þína.
- **Endurmat:**
Hvernig hefur þessi vefkönnun breytt því hvernig þú hefur samskipti við aðra?
Hvaða aðferðir ætlar þú að nýta til að styrkja möguleika þína í starfi?

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