

# WebQuest

Tengslanet

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

# Tengslanet

## Inngangur

Tengslamyndun snýst ekki bara um að skiptast á nafnspöldum eða tengjast á LinkedIn – heldur um að byggja upp raunveruleg, gagnkvæm og styrkjandi tengsl sem geta stutt þig í starfsþróun.

Ímyndaðu þér að þú sért að fara á ráðstefnu eða fund með ókunnugu fagfólki – hvernig nálgast þú samtalið, myndar tengsl og heldur þeim við?

Í þessari vefkönnun færðu tækifæri til að skoða grunnhugtök tengslamyndunar, greina þín núverandi tengsl og þróa aðferðir til að tengjast öðrum af öryggi og fagmennsku – hvort sem það er í raunverulegum aðstæðum eða æfingum.

---

## Markmið

Þegar þessari vefkönnun lýkur ertu búin(n) að:

- Skilja mikilvægi tengslanets og hvað felst í því að byggja upp árangursrík tengsl
- Meta þín eigin tengslamynstur og greina hvað megi bæta
- Rannsaka árangursríkar aðferðir úr mismunandi starfsgreinum
- Settu saman þína eigin áætlun og einföld verkfæri til að byggja upp tengslanet
- Æfa þig í að tengjast öðrum og meta eigin framfarir

---

## Ferli

*Skref 1: Hvað er tengslamyndun og hvers vegna skiptir hún máli?*

- Skoðaðu tilgang og ávinning tengslamyndunar í atvinnulífinu.  
Kynntu þér ólíkar aðferðir:
  - Á netinu (t.d. LinkedIn)
  - Í eigin persónu (t.d. viðburðir)
  - Blönduð nálgun
- Greindu algengar hindranir og hvernig hægt er að yfirstíga þær.

## Heimild :

- [The Importance of Networking](#)
- [Networking Basics: A Beginner's Guide](#)
- [How to Build Meaningful Professional Relationships](#)

---

◊ *Skref 2: Meta níverandi hæfni*

Fylltu út sjálfsmat eða gerðu stutta könnun á eigin tengslamynstri:

- Hversu oft tekur þú þátt í tengslamyndunarviðburðum?
- Hversu örugg(ur) ertu í að hefja samtöl við ókunnuga?
- Hvaða verkfæri notar þú til að halda tengslum gangandi?

Skrifaðu stutta samantekt þar sem þú dregur fram styrkleika og það sem má bæta.

---

*Skref 3: Lærðu af fólki sem er sterkt í tengslamyndun*

- Rannsakaðu hvernig fagfólk á þínu sviði eða í öðrum greinum byggir upp tengsl:
  - Notkun á „elevator pitch“
  - Samfélagsmiðlar
  - Að taka þátt í fagfélögum
- Skoðaðu dæmi um árangur og greindu hvað skilaði bestum árangri.

Heimild :

- [Networking Tips for Every Stage of Your Career](#)
- [Building a Professional Brand Through Networking](#)

---

*Skref 4: Hannaðu þína eigin tengslanetsáætlun*

Settu saman skipulag sem inniheldur:

- Markmið (t.d. mæta á einn viðburð á mánuði)
- Uppfæra eða búa til LinkedIn prófíl
- Búa til stutta sjálfskynningu
- Að fylgja eftir tengingum eftir fundi

Gerðu þetta aðgengilegt í myndrænu formi (t.d. flæðirit eða gátlisti).

Heimild:

- [How to Create a Networking Strategy](#)
- [Using Digital Tools to Organize Your Networking Efforts](#)

---

### Skref 5: Æfða og endurmeta

Taktu þátt í tengslamyndun – raunverulega eða í æfingum:

- Ráðstefnur
- Online viðburðir
- Hópverkefni eða hlutverkaleikir

Í lokin skaltu hugleiða:

- Hvað gekk vel?
- Hvað var áskorun?
- Hvað viltu gera betur næst?

Heimild:

- [Role-Playing Networking Scenarios](#)
- [Post-Networking Follow-Up Tips](#)

---

### Mat

Mat á verkefninu byggir á:

- Skilningi: Hversu vel þú greinir og útskýrir tengslamyndun
- Umsókn: Hversu hagnýt og raunhæf áætlun þín er
- Endurmat: Sjálfsmat og þróun hugmynda
- Verkfærasafni: Skipulag, notagildi og framkvæmd

---

### Niðurlag

Tengslanet er lykill að langtíma starfsþróun og það getur opnað ný tækifæri, styrkt samskipti og bætt starfsferilinn þinn. Með þessari vefkönnun hefur þú dýpkað skilning þinn, þróað eigin aðferðir og fengið tækifæri til að æfa þig í öruggu umhverfi.

Mundu: það snýst ekki um fjölda tengsla heldur gæði tengslanna. Leggðu rækt við þau tengsl sem skipta máli – og byrjaðu strax í dag.

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