



Co-funded by
the European Union

KYNNING

ÞJÁLFUNAREFNI Í SAMSKIPTUM



Verkefnið "Gegnum Glerpakið" er styrkt af Evrópusambandinu. Efni og skoðanir sem settar eru fram eru hins vegar eingöngu samantekt höfunda og endurspeгла ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópu um mennta- og menningarmál (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim.



Table of Contents

01

Inngangur

02

Samskipti og framkoma á vinnustöðum

03

Þekkt áhrif á staðalmyndir kynjanna

04

Góð ráð og æfingar

05

Samantekt

1. Inngangur



Samskipti eru hæfileikinn til að tjá og túlka hugtök, hugsanir, tilfinningar, staðreyndir og skoðanir í munnlegu og skriflegu formi (hlusta, tala, lesa og skrifa) og eiga í samskiptum á viðeigandi og skapandi hátt í ýmsum félagslegum og menningarlegum samhengi. Í námi og þjálfun, í vinnu, heima og í tómstundum.

Einn af samskiptamátum er munnleg samskipti; færni sem er nátengd munnlegum samskiptum er ræðumennska. Orðræða er ferlið við að miðla upplýsingum til áhorfenda og felur í sér nokkra samskiptahæfileika sem gerir ræðumanni kleift að tengjast þeim áhorfendum. Almenn talfærni hjálpar umsækjendum að viðhalda jákvæðri nærveru, eiga samskipti við áhorfendur og hafa skýr samskipti til að koma hugmyndum sínum á framfæri.

Samkvæmt Merriam-Webster Dictionary er ræðumennska, ræðuhöld, „athöfnin eða ferlið við að halda ræður á almannafæri“ og „listin að skilvirkum munnlegum samskiptum við áhorfendur“. Góð málflutningur samanstendur af þremur hlutum:

1. stíll
2. efni
3. áhrif

Það eru margar mismunandi gerðir af ræðumennsku, en fimm eru algengustu og eru eftirfarandi:

1. athöfn: fyrir sérstök tilefni eða viðburði
2. sannfærandi: venjulega að kalla til aðgerða
3. skemmtun: að skemmta áhorfendum
4. fræðandi: að fræða áhorfendur um tiltekið efni
5. sýnandi: að sýna áhorfendum hvernig á að gera eitthvað

Þessi eining fjallar um ræðumennsku sem færni á vinnustað og tengsl við konur á vinnumarkaði. Það snýst líka um hvers vegna konur hafna ræðumennsku, staðalímyndir kynjanna sem tengjast þessari kunnáttu og aðferðum og ábendingar og verkfæri til að þróa færni í ræðumennsku á vinnustaðnum.



2. Samskipti og framkoma á vinnustöðum



Ræðumennska gegnir mikilvægu hlutverki í samhengi kvenna á vinnumarkaði. Hæfni til að tala opinberlega getur haft veruleg áhrif á getu konu til að ná árangri og komast áfram á ferli sínum. Þessi samskiptahæfni gegnir einnig mikilvægu hlutverki í starfsþróun kvenna. Það gerir þeim kleift að vaxa faglega, hafa áhrif, stækka tengslanet sitt, bæta samskiptahæfileika sína og sigrast á kynjahlutdrægni.

Með því að bæta ræðuhæfileika sína geta konur aukið sýnileika sinn, trúverðugleika og áhrif á vinnustaðnum og rutt brautina fyrir langtíma velgengni og leiðtogamöguleika. Ræðumennska í vinnuumhverfi er dýrmætt og áhrifamikil til að efla faglega færni kvenna á nokkra vegu:

1. Að auka sjálfstraust: ræðumennska veitir konum vettvang til að þróa og efla sjálfstraust sitt. Með því að taka reglulega þátt í ræðumennsku geta konur sigrast á sjálfsefa og svikaheilkenni og viðurkennt og sýnt faglega hæfni sína.
2. Að bæta samskiptafærni: ræðumennska eykur nauðsynlega samskiptafærni fyrir faglega hæfni. Konur sem skara fram úr í ræðumennsku verða oft duglegar í að koma hugmyndum sínum á framfæri, setja fram flóknar upplýsingar á skýran hátt og taka þátt í fjölbreyttum áhorfendum.
3. Að efla hugsunarleiðtoga: ræðumennska gerir konum kleift að festa sig í sessi sem hugsunarleiðtogar í sínu fagi. Með því að miðla þekkingu sinni, innsýn og nýstárlegum hugmyndum með ræðum og kynningum geta konur komið sér fyrir sem sérfræðingar á sínu sviði.
4. Nettenging og sýnileiki: Ræðustundir veita konum dýrmætt tengslanet tækifæri til að auka fagleg samskipti sín og auka sýnileika þeirra. Með áhrifaríkum ræðuþátttöku geta konur vakið athygli jafningja í atvinnulífinu, hugsanlegra leiðbeinenda og áhrifamikils fólks.
5. Leiðtogaþróun: Ræðumennska er stökkpallur fyrir konur til að þróa og sýna leiðtogahæfileika. Konur sem skara fram úr á þessu sviði eru oft álitnar sterkar og hæfar leiðtogar.
6. Að sigrast á kynjahlutdrægni: ræðumennska gerir konum kleift að horfast í augu við og sigrast á kynjahlutdrægni á vinnustaðnum. Með því að sýna fram á hæfni sína, sérfræðiþekkingu og leikni í viðfangsefninu með ræðumennsku geta konur ögrað staðalmyndum og fyrirfram ákveðnum hugmyndum um hæfileika sína.

3. Þekkt áhrif á staðalmyndir kynjanna



Fyrir þetta verkefni er mikilvægt að hafa í huga að konur geta staðið frammi fyrir sérstökum áskorunum þegar þær tjá sig opinberlega á vinnumarkaði. Þessar áskoranir geta falið í sér kynjahlutdrægni, svikaheilkenni og samfélagslegar væntingar. Til að yfirstíga þessar hindranir gæti verið þörf á viðbótarstuðningi, þjálfun og tækifærum til að byggja upp sjálfstraust og efla kunnáttu í ræðumennsku.

Að sögn Nancy F. Clark, kynningarþjálfara í yfir þrjátíu ár, eru karlar og konur kvíðin og fyrir áhrifum þegar þeir tala opinberlega. Sumir karlar virðast þó leyna taugaveiklun sinni auðveldara en konur. Það eru líka ástæður fyrir því að konur hafna ræðumennsku, eins og þá skoðun að „ég er ekki sérfræðingur, ég á ekki skilið að tala“, harður dómur áhorfenda og fleira.

Ræðumennska getur haft veruleg áhrif á faglegan og persónulegan þroska kvenna. Hér að neðan eru nokkur dæmi um hvaða áhrif ræðumennska getur haft á faglegan og persónulegan þroska kvenna og hvernig það getur hjálpað þeim:

Faglegur vöxtur:

- Framfarir í starfi
- Samskiptahæfileika
- Leiðtogaþróun

Persónulegur vöxtur:

- Að byggja upp sjálfstraust
- Sjálfspróun og sjálfstyrking
- Persónulegt vörumerki

Nettenging og áhrif:

- Fagleg tengsl
- Hugsunarforysta

Að sigrast á hindrunum:

- Að brjóta staðalímyndir
- Að styrkja aðra

Það eru líka nokkrir mikilvægir kostir við að vera framúrskarandi ræðumaður, eins og að auka þátttöku áhorfenda, hafa skýr skilaboð til áhorfenda, efla sjálfstraust, bæta gagnrýna hugsun og rökræðuhæfileika o.s.frv.



4. Góð ráð og æfingar



Ræðumennska eða að koma fram opinberlega þróast með tímanum og með æfingum og oft standa konur frammi fyrir ýmsum áskorunum sem ræðumenn. Með því að innleiða eftirfarandi aðferðir geta kvenkyns fagfólk bætt kunnáttu sína í ræðumennsku, aukið áhrif sín og sett varanlegan svip á vinnustaðinn.

Aðferðir fyrir ræðumennsku á vinnustað

- Undirbúðu þig vel með því að rannsaka efnið þitt, skipuleggja efnið þitt og einbeita þér að því að æfa þig.
- Tengstu áhorfendum þínum með því að skilja og virkja þá með sögum og samskiptum.
- Leitaðu að endurgjöf og stöðugum umbótum með því að biðja um uppbyggilega endurgjöf og nota hvert tækifæri til að greina.
- Nýttu tæknina sem best með því að nota sjónræn hjálpartæki og kynntu þér kynningarhugbúnaðinn.
- Metið áreiðanleika, vertu trúr sjálfum þér og talstíl þínum og faðmaðu einstaka sjónarhorn þitt og reynslu.

Fljótleg og gagnleg ráð til að þróa ræðuhæfileika á vinnustaðnum

- Byrjaðu smátt
- Þekkja áhorfendur þína: skilja þarfir þeirra, áhugamál og þekkingarstig.
- Byrjaðu á sögum: taktu inn persónulegar sögur, sögur, dæmi osfrv.
- Æfðu líkamstjáningu og raddfjölbreytni: taktu eftir líkamstjáningu þinni.
- Stjórna taugaveiklun þinni
- Nýttu þér tækifæri til að vaxa: Vertu opinn fyrir nýjum ræðutækifærum, gerðu sjálfböðaliða í pallborðsumræður o.s.frv.

Hagnýt verkfæri til að þróa ræðuhæfileika á vinnustað

- **VirtualSpeech:** VirtualSpeech býður upp á sýndarveruleika (VR) og aukinn veruleika (AR) palla fyrir ræðuþjálfun.
- **Toastmasters International:** Toastmasters eru fræðslusamtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni sem þróa samskipta- og leiðtogahæfileika.
- **TED Talks:** TED Talks bjóða upp á margar hvetjandi og grípandi ræður frá þekktum fyrirlesurum.

5. Samantekt



Ræðumennska er ferlið við að miðla upplýsingum til áhorfenda og felur í sér ýmsa samskiptahæfileika sem gerir ræðumanni kleift að tengjast þeim áhorfendum. Það eru líka til margar tegundir af ræðumennsku, svo sem hátíðleg, sannfærandi, skemmtileg, fræðandi og sýnikennd.

Opinber ræðumennska er nauðsynleg fyrir persónulegt og atvinnulíf, en kvenkyns fagfólk stendur stundum frammi fyrir sérstökum áskorunum, svo sem kynjahlutdrægni, harðri gagnrýni, félagslegum staðalímyndum o.s.frv. Ræðumennska býður konum öflugt tæki til að bæta nærveru sína, áhrif og árangur á vinnumarkaði. Með því að nota þessa hæfileika á áhrifaríkan hátt geta konur gert sig gildandi sem sterka frammistöðu, leiðtoga og ákvarðanatökur í viðkomandi atvinnugreinum.

Gildi og áhrif ræðumennsku í vinnuumhverfinu til að efla faglega hæfni kvenna liggja í þróun **sjálfstrausts**, **samskiptahæfni**, **hugsunarforystu**, **tengslamyndunar**, **leiðtogamöguleika** og hæfni til að **sigrast á kynjahlutdrægni** og **hvetja** bæði sjálfar sig og aðra. Með því að beita ræðumennsku á áhrifaríkan hátt geta konur bætt faglega færni sína, komið starfsframa sínum á framfæri og stuðlað að auknu og fjölbreyttara vinnuumhverfi.

Til að ryðja úr vegi hindrunum sem koma í veg fyrir að konur verði fyrirlesarar þarf sameiginlegt átak til að vinna bug á kynjahlutdrægni, veita konum jöfn tækifæri og stuðning á opinberum vettvangi og skapa umhverfi án aðgreiningar sem metur fjölbreyttar raddir og sjónarmið. Við getum jafnað aðstöðuna og styrkt konur til að brjóta glerpakið sem ræðumenn með því að brjóta niður þessar hindranir.

Með því að innleiða nokkrar aðferðir og ábendingar fyrir ræðumennsku á vinnustaðnum, eins og æfingu, endurgjöf, gagnvirkni o.s.frv., geta kvenkyns fagfólk bætt almenna talhæfileika sína, aukið áhrif þeirra og skilið eftir varanleg áhrif á vinnustaðinn.

Sum verkfæri eða vettvangar, eins og VirtualSpeech, Toastmasters International, o.s.frv., geta verið dýrmæt auðlind. Stöðug æfing, að leita að endurgjöf og virkan að leita að tækifæri til að tala á vinnustaðnum mun að lokum hjálpa þér að þróa og betrubæta ræðuhæfileika þína sem kvenkyns fagmann.

Heimildir



- Anh Vu, Q. (2022). 5 Different Types Of Public Speaking in 2022. [online] AhaSlides. Available at: <https://ahaslides.com/blog/types-of-public-speaking/>.
- Carlton, B. (2018). Council Post: Why Women Say No To Public Speaking. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/forbesbostoncouncil/2018/10/15/why-women-say-no-to-public-speaking/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- CFI Team (2023). Public Speaking. [online] Corporate Finance Institute. Available at: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/public-speaking/> [Accessed 30 Jun. 2023].
- Doyle, A. (2021). Important Public Speaking Skills for Workplace Success. [online] The Balance. Available at: <https://www.thebalancemoney.com/public-speaking-skills-with-examples-2059697> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Indeed Editorial Team (2022). What Is a Public Speaking Skill? Definition and Examples. [online] Indeed. Available at: <https://au.indeed.com/career-advice/career-development/public-speaking-skill#:~:text=While%20public%20speaking%20is%20a,the%20message%20of%20the%20speech.> [Accessed 30 Jun. 2023].
- LOUISE, T. (2020). Top Public Speaking Tips For Women. [online] Magnetic Speaking. Available at: <https://magneticspeaking.com/top-women-public-speaking-tips/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Merriam-webster.com. (2023). Merriam-Webster Dictionary. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/public%20speaking#:~:text=1> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Shames, D. (2017). What Holds Women Back From Becoming Strong Public Speakers. [online] Thrive Global. Available at: <https://medium.com/thrive-global/what-holds-women-back-from-becoming-strong-public-speakers-5a27f0cc6deb> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Sherwood , M. (2018). 6 Reasons Women Need to be Confident Presenters. [online] Mel Sherwood. Available at: <https://www.melsherwood.com/blogposts/2018/3/8/6-reasons-women-need-to-be-confident-presenters#:~:text=Developing%20your%20public%20speaking%20skills> [Accessed 3 Jul. 2023].
- WomensMedia (2022). Why Public Speaking Skills Are Critical—And How To Avoid 5 Big Mistakes Women Make. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2022/05/11/why-public-speaking-skills-are-critical-and-how-to-avoid-5-big-mistakes-women-make/?sh=6384ab655103> [Accessed 3 Jul. 2023].

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og álit sem koma fram eru alfarið höfundarins/höfundanna og endurspegla ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópusambandsins fyrir menntun og menningu (EACEA). Evrópusambandið og EACEA bera ekki ábyrgð á þeim.

Höfundar

© maí 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Þessi útgáfa var unnin með fjárhagslegum stuðningi framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins undir Erasmus+ áætluninni „2022-1-DE02-KA220-VET-000085146“.

Þér er frjálst að deila, afrita og aðlag efnið samkvæmt skilyrðum: TilvísunarHöfundar og DeilaEins

