



Co-funded by
the European Union

MANNLEG FÆRNI

ÞJÁLFUNAREFNI Í TILFINNINGAGREIND



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



Efnisyfirlit

01

Inngangur

02

**Tilfinningagreind
á vinnustöðum**

03

**Þekkt áhrif á staðalmyndir
kynjanna**

04

Góð ráð og æfingar

05

Samantekt

1. Inngangur



Tilfinningagreind nær yfir nokkur lykilsvið mannlegs færni og undirstrikar hvernig tilfinningagreind getur aukið mannleg samskipti og sambönd. Færni í mannlegum samskiptum vísar til hæfileika og eiginleika sem gera einstaklingum kleift að eiga samskipti, samskipti og byggja upp tengsl á áhrifaríkan hátt við aðra. Þessi færni felur í sér hegðun, viðhorf og hæfni sem auðveldar jákvæð samskipti og tengsl við fólk í mismunandi félagslegum og faglegum aðstæðum.

Færni í mannlegum samskiptum er nauðsynleg til að koma á sambandi, vinna með öðrum, leysa átök og stuðla að samfelldu og gefandi umhverfi. Að þróa og betrumbæta þessa færni getur verulega aukið persónuleg tengsl manns og starfsmöguleika og bætt árangur manns í heild. Þetta eru helstu svið mannlegs færni innan tilfinningagreindar:

- **Félagsleg vitund:** Hugmyndin um félagslega vitund, sem hluti af tilfinningalegri greind, er rædd af Daniel Goleman í "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." Færnin felur í sér hæfni til að skynja og skilja tilfinningar, þarfir og áhyggjur annarra. Það felur í sér að vera stilltur á félagslegt gangverki, óorðrænar vísbendingar og undirliggjandi tilfinningar og sjónarhorn þeirra sem eru í kringum okkur. Goleman leggur áherslu á að félagsleg meðvitund nái lengra en aðeins athugun; það krefst samúðar og einlægrar umhyggju fyrir öðrum. Innan tilfinningagreindar felur félagsleg vitund í sér færni eins og samkennd, félagslega skynjun, skipulagsvitund og þjónustulund.
- **Tengslstjórnun eða félagsleg færni:** Eins og fram kemur af Goleman, vísar til hæfileikans til að byggja upp og viðhalda jákvæðum og heilbrigðum tengslum við aðra. Það felur í sér að meðhöndla samskipti, átök og samvinnu á áhrifaríkan hátt til að efla skilning, samvinnu og gagnkvæman ávinning. Sambandsstjórnun felur í sér nokkra færni í tilfinningagreind, þar á meðal samskipti, lausn ágreinings, samvinnu, teymisvinnu, forystu og að byggja upp tengsl.

FÉLAGSLEG
FÆRNI

FÉLAGSLEG
VITUND

TENGLA
-STJÓRNUN

2. Tilfinningagreind á vinnustöðum



Færni í mannlegum samskiptum getur haft mikil áhrif á faglegan og persónulegan þroska kvenna, sem er enn mikilvægari vegna ýmissa félagslegra og menningarlegra þátta. Ávinningurinn af mannlegum og annarri mjúkri færni er nauðsynlegur vegna þess að við vinnum nánar með fleira fólki en nokkru sinni fyrr. Rannsókn Harvard Business Review 2016 leiddi í ljós að sá tími sem stjórnendur og starfsmenn eyddu í samstarfi jukust um meira en 50% á síðustu tveimur áratugum. Samtök meta færni í mannlegum samskiptum mikils vegna þessarar auknu áherslu á teymisvinnu.

Í faglegu umhverfi er færni í mannlegum samskiptum grundvallaratriði til að byggja upp sterk vinnusambönd, vinna á áhrifaríkan hátt í teyðum, leiða af samkennd og tengslamyndun. Þróun þessarar færni getur hjálpað konum að yfirstíga kynjahindranir, öðlast traust á getu þeirra til að hafa áhrif og semja og komast áfram á ferli sínum. Að auki getur það einnig haft jákvæð áhrif á líðan kvenna því að byggja upp heilbrigð og þroskandi tengsl, bæði persónulega og faglega, getur veitt tilfinningalegan stuðning, styrkt sjálfsálit og stuðlað að tilfinningu um tilheyrandi og tengsl. Í grein frá Harvard Business Review frá 2017 kom fram að jákvæð vinnusambönd geta komið í veg fyrir kulnun, þreytu og einmanaleika. Þessi færni getur hjálpað konum að þróa sterkt stuðningsnet, stjórna streitu á áhrifaríkan hátt og rækta heilbrigð tengsl á öllum sviðum lífs síns.

Mikilvægt er að muna að færni í mannlegum samskiptum er ekki meðfædd heldur er hægt að læra og þróa með tímanum. Fyrir konur, sérstaklega í aðstæðum þar sem þær gætu staðið frammi fyrir frekari áskorunum vegna kynjamisréttis, getur fjárfesting í að þróa þessa færni verið sérstaklega dýrmætt. Þetta getur falið í sér að leita að þjálfunar- og þróunarmöguleikum, að leita að leiðbeinendum og fyrirmyndum og að æfa virkan mjúka færni í mismunandi samhengi.

Að lokum getur mjúk færni eflt konur og haft jákvæð áhrif á faglegan og persónulegan þroska þeirra. Þessi færni gerir þeim kleift að leiða með farsælum hætti, koma á sterku tengslaneti, semja og tala fyrir réttindum sínum, vinna á áhrifaríkan hátt og stuðla að vellíðan. Með því að fjárfesta í að þróa þessa færni geta konur hámarkað möguleika sína og sigrast á hindrunum sem þær kunna að standa frammi fyrir á leið sinni til árangurs.

3. Þekkt áhrif á staðalmyndir kynjanna



Hæfni í mannlegum samskiptum er jafn mikilvæg fyrir konur og karla á vinnumarkaði. Það skal samt tekið fram að konur hafa í gegnum tíðina staðið frammi fyrir einstökum áskorunum og fordómum á vinnustað. Glerpakið byggir á nokkrum forsendum miðað við annars konar mismunun og ójöfnuð; þetta fyrirbæri er sérstakt form ójafnvægis vegna nokkurra viðmiðana (Cotter o.fl., 2001; Elacqua o.fl., 2009). Hins vegar getur sterk mannleg færni hjálpað konum að sigrast á þessum áskorunum og dafna í starfi.

Nokkrar athugasemdir um færni í mannlegum samskiptum í vinnuumhverfi til að efla faglega hæfni:

- Árangursrík samskiptafærni er mikilvæg fyrir konur til að koma hugmyndum sínum, kröfum og áhyggjum á vinnustaðnum á framfæri á öruggan hátt. Með því að temja sér ákveðni geta konur sigrast á hlutdrægni sem tengist kyni og tryggt að skoðanir þeirra og sjónarmið heyrist.
- Að koma á faglegum tengslaneti og rækta tengsl er nauðsynlegt til að efla starfsferil sinn. Konur geta nýtt hæfileika sína í mannlegum samskiptum til að tengjast leiðbeinendum á áhrifaríkan hátt, leita virkan tækifæra og efla stuðningssambönd sem stuðla að faglegum vexti þeirra.
- Samningahæfileikar eru nauðsynlegar fyrir konur til að tala fyrir sanngjörnum bótum, stöðuhækkunum og tækifærum. Með því að þróa samningahæfileika geta konur með góðum árangri styrkt sig til að sigla um launaumræður og aðrar faglegar samningaviðræður og tryggt að gildi þeirra og framlag sé viðurkennt og umbunað á viðeigandi hátt.
- Konur skara oft fram úr í samstarfsaðstæðum vegna náttúrulegra hæfileika þeirra til að byggja upp sambönd, samkennd og teymisvinnu. Með því að nýta þessa færni í mannlegum samskiptum geta konur lagt sitt af mörkum á jákvæðan hátt til teymisins, stuðla að samvinnu og stuðla að farsælum árangri.
- Forysta er mikilvægt fyrir konur sem þrá að sækja fram og taka að sér leiðtogastöður. Með því að taka að sér leiðtogahlutverk hafa konur vald til að hvetja og hvetja aðra, knýja fram frammistöðu liðsins og sigrast á kynjahlutdrægni sem er til staðar í leiðtogastöðum.

4. Góð ráð og æfingar



Að þróa færni í mannlegum samskiptum krefst stöðugar æfingar og sjálfsígrundunar. Þessar góðu venjur og verkfæri geta hjálpað þér að koma á heilbrigðum og áhrifaríkum tengslum við aðra í ýmsum samhengi. Hér að neðan eru nokkrar almennar aðferðir og ráð til að þróa hagnýta færni í mannlegum samskiptum í faglegu umhverfi:

Skynjunarstöðutæki

Æfingin Perceptual Positions er tekin úr Neuro-Linguistic Programming (NLP). Markmið þess er að sýna þér, á skipulegan hátt, hvernig þú getur séð sjónarmið annarra. Þetta er einföld æfing sem þú getur gert á örfáum mínútum.



Johari glugginn

Æfingin veitir einfalda sjónræna tilvísun til að skoða persónuleika þinn og bæta skilning á milli einstaklinga. Flestir nota það til að þróa sjálfsvitund, en þú getur líka notað það sem persónulegt þróunartæki til að byggja upp betri sambönd á vinnustað.



10 ráð til skilvirkra samskipta

Hvort sem við eigum samskipti bakvið skjá eða augliti til auglitis, þá gerir mannleg færni okkur kleift að deila hugmyndum, sjónarmiðum og upplýsingum á áhrifaríkan hátt. Í þessu skjali finnur þú bestu samskiptaaðferðirnar fyrir árangursríkt samstarf á vinnustað og veltir fyrir þér samskiptastíl þínum.



Mannleg færni: Skilgreining, ráð og 20 dæmi

Nánari upplýsingar, ráð og 20 dæmi um mannleg færni sem vinnuveitendur leita að árið 2023.



5. Samantekt



Færni í mannlegum samskiptum gegnir mikilvægu hlutverki í faglegu umhverfi okkar, þar sem fyrirtæki flokka færni í mannlegum samskiptum kerfisbundið sem mikilvæga hæfni til að ná árangri í starfi. Þar sem stofnanir þurfa mannlega hæft fólk sem getur haft árangursrík samskipti, verða fagaðilar að öðlast skilvirka færni í mannlegum samskiptum til að laga sig að vinnumarkaðinum. Að þróa sterka mannlega færni er ekki aðeins mikilvægt fyrir faglega þróun heldur einnig fyrir persónulegan þroska. Með því að bæta samskipti og hæfni til að byggja upp tengsl geta einstaklingar aukið hæfni sína til að tengjast öðrum á dýpri stigi, byggt upp sterkari vináttu og viðhaldið heilbrigðari samböndum.

Af þessari einingu er ályktað að færni í mannlegum samskiptum sé nauðsynleg á vinnustaðnum til að koma á skilvirkum samböndum, efla samvinnu og stuðla að heilbrigðu vinnuumhverfi laust við staðalmyndir kynjanna. Með því að þróa þessa færni geta atvinnukonur bætt getu sína til að eiga skilvirk samskipti, sýnt samkennd, unnið í teyrum og stjórnað átökum á uppbyggilegan hátt.

Góð vinnubrögð eins og skýr og áhrifarík samskipti, virk hlustun, gagnkvæm virðing og tjáning um þakklæti og viðurkenningu eru dæmi um hvernig hægt er að beita þessari færni í vinnuumhverfinu til að rjúfa kynjabilið og fyrirbærið sem kallast glerþakið. Þróun færni í mannlegum samskiptum er viðvarandi ferli sem krefst æfingar og sjálfsígrundunar. Með stöðugum framförum á þessari færni geta atvinnukonur styrkt nærveru sína og forystu á vinnustaðnum, byggt upp sterk tengsl og lagt verulega sitt af mörkum til velgengni samtaka.

Það er mikilvægt að hafa í huga að mjúk færni er ekki einstök fyrir konur, en á við alla á vinnustaðnum. Hins vegar, vegna félagslegs og menningarlegrar dýnamíkar, standa konur oft frammi fyrir frekari áskorunum á vinnustaðnum og að þróa færni í mannlegum samskiptum getur hjálpað þeim að yfirstíga þessar hindranir og skara fram úr í faglegu hlutverki sínu. Að stuðla að innifalið og virðingarfullt umhverfi, þar sem allar raddir eru metnar, er nauðsynlegt til að hámarka möguleika mjúkrar færni á vinnustaðnum. Að lokum er færni í mannlegum samskiptum nauðsynleg fyrir faglegan og persónulegan árangur á hvaða sviði sem er og fyrir hvaða kyn sem er. Með því að rækta þessa færni geta atvinnukonur náð meiri áhrifum, stuðlað að jákvæðu vinnuumhverfi og opnað tækifæri til starfsþróunar og framfara. work environment and open up opportunities for career growth and advancement.



- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Babic, A., & Hansez, I. (2021). The Glass Ceiling for Women Managers: Antecedents and Consequences for Work-Family Interface and Well-Being at Work. *Frontiers in Psychology*, 12, 618250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618250>
- Cross, R., Rebele, R., & Grant, A. (2016). Collaborative Overload. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/01/collaborative-overload>
- Seppälä, M. & King, M. (2017). Burnout at Work Isn't Just About Exhaustion. It's Also About Loneliness. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/06/burnout-at-work-isnt-just-about-exhaustion-its-also-about-loneliness?>
- Reddy, M. M., (2022). Habilidades interpersonales: Importancia, tipos y formas de mejorarlas | Empuls. <https://blog.empuls.io/es/interpersonal-skills/>
- Interpersonal Skills | SkillsYouNeed (2023). Skills You Need - Helping You Develop Life Skills. <https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html>
- Dale, N., (2019). Interpersonal Skills: Definition, Tips and 20 Examples. *Interview Tips & Practice Aptitude Tests*. <https://www.wikijob.co.uk/interview-advice/competencies/interpersonal-skills>
- Understanding the Johari Window model – Welcome to Self Awareness – Personality types, psychometric testing and learning styles. Improve job matching, team building and personal development. <https://www.selfawareness.org.uk/2022/09/25/understanding-the-johari-window-model/>

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og álit sem koma fram eru alfarið höfundarins/höfundanna og endurspeгла 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

