

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af
Evrópusambandinu



Gátlisti fyrir þátttöku í fjarleiðsögn

Þessi æfing hjálpar þér að búa til einfaldan gátlista til að bæta samskipti þín í fjarleiðsagnarlotum. Með því að leggja áherslu á lykilhegðun — eins og að heilsa skjólstæðingnum hlýlega, halda augnsambandi við myndavélina og draga saman helstu atriði — geturðu gert loturnar áhugaverðari og stuðningsríkari. Gátlistinn þinn þjónar sem einföld leiðbeining til að hjálpa þér að vera samkvæmur og einbeittur í hverri lotu.

Ferlið:

- Búðu til gátlista þinn:** Hugsaðu um atriði sem gera fjarfundalotur betri. Settu inn:
 - Fyrir lotuna: Farðu yfir síðustu uppfærslu frá skjólstæðingnum og fjarlægðu truflanir.
 - Í byrjun lotu: Heilsaðu hlýlega og spurðu hvernig honum líður.
 - Í lotunni: Hlusta virkt, notaðu opið líkamsmál og hvetjið hann til að deila.
 - Í lok lotu: Dragðu saman helstu atriði og skilgreindu næstu skref skýrt.
- Gerðu persónulegt:** Bættu þínum eigin athugasemdum við hvert atriði til að laga það að þér. Til dæmis:
 - Við „heilsa hlýlega“ skrifaðu „brosaðu og nefndu nafnið hans“.
 - Við „draga saman helstu atriði“ skrifaðu „nefna eitt sem hann gerði vel“.
- Einbeittu þér að fáum atriðum:** Veldu 2–3 atriði til að leggja áherslu á í hverri lotu, eins og að bæta augnsamband eða spyrja fleiri opnar spurningar.
- Notaðu og fylgstu með framförum:** Hafðu gátlistann við höndina í lotunum og merktu við það sem tókst vel. Eftir lotuna íhugaðu hvað virkaði og hvað þú vilt bæta.

Niðurstaða:

Þessi æfing hjálpar þér að þróa menningarlega meðvitund og læra hvernig þú getur aðlagð samskiptastíl þinn til að skapa innifalandi og stuðningsríkt leiðsagnarumhverfi.



Gátlisti fyrir fjarleiðsögn

Fyrir lotuna:

- T.d. búðu til rými án truflana
-
-
-

Í byrjun lotu:

- T.d. skapaðu hlýlegt andrúmsloft
-
-
-

Í lotunni:

- T.d. hlustaðu virkt
-
-
-

Í lok lotu:

- T.d. dragðu saman helstu atriði sem rætt voru
-
-
-