

# Að semja gegnum fjarfund

## 10 áskoranir á fjarfundum

### 1. Stjórnar ekki bakgrunninum að öllu leyti

Þegar við erum með fjarfund verðum við að vera meðvituð um umhverfi okkar. Það getur reynst erfitt að hafa stjórn á öllu í kringum okkur, ef við erum að vinna að heima með t.d. börn eða gæludýr, sem geta komið óvænt inn í samtalið.

### 2. Aðila vantar tækniþekkingu, aðilar eru á mis öruggir þegar kemur að tækni

Það er lærdómsferli að læra inn á fjarfundi. Sumir eru mun öruggari þegar kemur að tækni en aðrir. Þegar aðilar hafa ekki mikla þekkingu á tölvur og tækni getur það valdið truflun - jafnvel þótt það komi ekki upp nein tæknivandræði. Þetta gerist því aðilinn er með hugann við þetta og er því ekki með fullan fókus á samtalið.

Ef þú ert í þessari stöðu, þá getur þú haft manneskju með þér sem þekkir vel til fjarfunda og gæti þá aðstoðað með tæknina, svo þú getir einbeitt þér eingöngu að samtalinu.

### 3. Tækniörðugleikar, t.d. nettenging eða vandræði með forrit

Hvorki internetið né nýjasta tækni eru fullkomin og því munu koma upp ýmsir tækniörðugleikar sem geta truflað gæði samskipta. Þú verður að búast við þessum truflunum og læra að takast á við vandræðaleg og óþægileg augnablik ef þau koma. Ef þú býst við að fjarfundur muni ganga snuðrulaust fyrir sig þá munu allar óvæntar truflanir slá þig út af laginu. Ef þú hins vegar ferð inn á fjarfund með það bak við eyrað að það getur eitthvað klikkað, þá ertu betur undirbúinn.

### 4. Fjarfundur getur verið of óformlegur; aðilar hafa oft ekki breytt hugarfari sínu yfir í að fjarfundir séu formlegir

Sumum aðilum finnst erfitt að vera í afslöppuðu umhverfi (t.d. heima hjá sér) á meðan þeir eigi mikilvæga fjarfundi. Þetta getur leitt til þess að aðilar verði of óformlegir á fundum. Þekkjum við ekki öll söguna um fréttamanninn sem tók viðtal á fjarfundi, verandi á nærbuxunum! Haldið í sömu formlegheit og þið mynduð gera á venjulegum fundi, svo að hausinn sé á réttum stað fyrir samtalið.

### 5. Of mörg forrit í boði

Flestir þekkja eflaust þó nokkur forrit sem hægt er að nota til fjarfunda, t.d. Zoom, Teams, Skype, Google Meet og listinn heldur áfram. Þetta getur orðið yfirþyrmandi, sérstaklega ef þú ert ekki með mikla tæknikunnáttu. Það sem flestir eflaust þekkja er Zoom. The platform that everybody has been talking about is Zoom. Reyndu endilega að fá aðila til að velja

forrit sem þú þekkir til og treystir þér til að nota.

## **6. Töf / seinkun, sem getur skapað vandræðalegar / óþægilar þagnir eða truflanir í samtalinu**

Þegar tafir koma í myndbandinu eða það frýs getur það skapað erfiðleika í samtalinu. Áður en hið eiginlega samtal byrjar er því gott að fara yfir hvað skuli gera þegar slíkt kemur fyrir.

## **7. Að vita ekki hvert skuli horfa**

Þegar við eigum í samtali við aðila, augliti til auglitis, þá er okkur kennt að horfa í augun á honum. En ef við gerum það á fjarfundi þá lítur það út eins og við séum að horfa á kinnina eða til hliðar við hinn aðilann, sem getur skemmt fyrir samtalinu. Þetta þarfnast þjálfunar en það sem við þurfum að læra að gera er að horfa inn í myndavélina. Þetta er okkur ekki eðlislægt og getur verið óþægilegt fyrst. Það sem hægt er að gera er að hafa stillingarnar þannig að sá aðili sem talar komi upp í mynd og fylli upp í skjáinn. Þá er hægt að horfa ca. 3 sekúndur beint í myndavélina og svo beint í augun á þeim sem er á skjánum. Þegar myndin er mjög stór eru augun það nálægt myndavélinni að það lítur út fyrir að þú haldir augnsambandi. Passið einnig að taka myndina af ykkur út, því við munum horfa á okkur sjálf ef við getum!

## **8. Að gleyma að slökkva á myndavélinni eða hljóðnemanum**

Ef þú ert á margmennum fjarfundi, þá geta hljóð í bakgrunninum verið mjög truflandi þegar einhver annar er að tala, og gerir öðrum erfitt fyrir að heyra það sem sagt er. Það þarf því að passa vel upp á að hljóð og myndavél.

Það góða við fjarfund er að þú getur tekið hann í raun hvar sem er, en á móti kemur þá getum við gleymt því að við séum í mynd. Svo ef þú ætlar inn á baðherbergi þarftu að gæta þess að slökkt sé á myndavélinni og hljóðnema.

Gakktu ávallt úr skugga um að slökkt hafi verið á fundinum áður en þú ferð að ræða eitthvað annað sem á ekki erindi inn á fundinn. Svo vertu viss um að þú hafir slökkt alveg á forritinu áður en þú ferð að sinna öðrum erindum.

## **9. Öryggi (“Zoombombing”)**

Mörg fyrirtæki og stofnanir hafa upplifað vandræði með netöryggi, þar sem fólk sem ekki var boðað á fjarfundi hafi skyndilega birst og valdið truflunum. Vertu viss um að hafa farið yfir þau öryggisatriði sem þú getur á því forriti sem þú vinnur með til að lenda ekki í þessu. Þekktasta slíka truflunin er eflaust “zoombombing” sem er þegar einhver sem ekki á að vera á fjarfundi kemur inn og vísitandi truflar fundinn með því t.d. að trufla, taka yfir skjáinn, deila myndum og tala yfir aðra fjarfundar meðlimi.

## 10. Slæm lýsing

Lýsing er mjög mikilvæg á fjarfundum og getur skipt miklu máli hvernig aðilar líta út á skjánum. Léleg lýsing getur haft truflandi áhrif á aðra fjarfundar aðila, ásamt því að virka ófagmannleg. Það hefur verið sýnt fram á að útlit er áhrifaþáttur í samningaviðræðum og erfiðum samtölum. Því er mikilvægt að nýta sér lýsinguna til hins betra, t.d. ekki hafa bjartan glugga eða mikla lýsingu bak við ykkur svo það sjáist aðeins útlínur.

## 10 kostir fjarfunda

### 1. Það sem kemst næst því að hitta aðila í raun.

Þetta er oftast nefnt sem aðal kostur fjarfunda, í stað þá samskipta í gegnum tölvupósts, skilaboð eða síma. En þetta hefur líka auka kosti, þ.e. þú getur verið í sambandi við aðila hvaðan sem er í heiminum og sparar öllum bæði tíma og peninga.

### 2. Þú getur hægt á ferlinu.

Stundum getur fundur orðið yfirþyrmandi þar sem mikið er um að vera. Þetta getur skapað pressu, og sú pressa getur orðið til þess að þú takir slæmar ákvarðanir. Ólíkt símtali, þá er möguleiki á að hægja á ferlinu í fjarfundi. Hægt er að mute-a, eða stíga frá ef þú þarft að safna upplýsingum eða spyrja samstarfsfélaga um aðstoð.

### 3. Þú getur séð viðbrögð og líkamstjáningu.

Á fjarfundum getur þú séð hin ýmsu viðbrögð aðila og líkamstjáningu upp að vissu marki.

### 4. Þú getur deilt linkum og skjölum.

Svipað og með tölvupóst þá getur þú deilt skjölum, linkum og hinum ýmsu gögnum, svo allir aðilar séu á sömu blaðsíðu.

### 5. Aukinn sveigjanleiki.

Að boða fólk að mæta á fund getur oft valdið auka truflunum. Þú gætir þurft að taka frá herbergi eða jafnvel fara í annað húsnæði. Með fjarfundum er ekkert slíkt umstang og veitir öllum aðilum meiri tíma. Enginn þarf að lenda í umferðarteppu, verða seinn eða tynast í leit sinni að húsnæðinu. Aðilar geta mætt rólegri á fundinn og í betra hugarástandi (mindset) til að eiga í samningaviðræðum.

**6. Aðilar eru oftast umburðarlyndari vegna óvæntra atburða eða truflana sem geta komið upp þrátt fyrir gott skipulag.**

Þær truflanir sem geta orðið eru af ýmsum toga og óhjákvæmilegar. Oftast sýna aðilar því skilning þegar einhverjir gallar koma fram - það er viðurkennt að það sé ekki á okkar valdi. Og því þegar e-ð slíkt á sér stað, þá er það síður líklegt til að hafa skaðleg áhrif á niðurstöðu samtalsins / samningaviðræðanna.

**7. Hægt er að nota “breakout rooms” til að leyfa aðilum að tala einslega í stað þess að þurfa að leysa upp fundinn og fá svo alla aftur að borðinu.**

Stundum er það nauðsynlegt að eiga eintal við aðila á fjarfundi og sum forrit bjóða upp á þennan valmöguleika.

**8. Aðilar geta deilt skjá - hægt að halda fyrirlestur.**

Það að geta deilt skjá gefur aðilum þann kost að halda kynningu sem er sambærilegt því sem væri á fundi í eigin persónu. Hinir aðilarnir á fjarfundi ættu þá að geta séð bæði þig og kynninguna á sama tíma.

Þá er líka hægt að hafa gagnvirka kynningu, þar sem hinir aðilarnar geta komið inn í skjalið og unnið saman með það.

**9. Aðilar geta átt í privat samtölum eða samtali við allan hópinn án þess að trufla allan fundinn.**

Þetta er nokkurs konar auka kostur við fjarfundi. Á venjulegum fundum þyrftir þú að hnippa í hinn aðilann og taka hann til hliðar, trufla fundinn eða rétta miða, sem væri þá mjög truflandi fyrir hina aðilana á fundinum.

**10. Þú getur tekið fjarfundinn upp.**

Flest öll forrit hafa þann valkost að geta tekið fjarfundinn upp án nokkurs aukabúnaðar.

## **5 heilræði til heilla (suggestions for success)**

### **1. Hafðu svindlmiðann hjá þér - þau sjá hann ekki!**

Fjarfundir veita þér tækifæri til að líta á minnisblað eða þau skjöl sem þú vilt hafa við hendina. Sumir skrifa jafnvel á post-it miða og líma í kringum skjáinn svo þau geti litið á þá svo lítið beri á.

### **2. Skráðu þig inn á fundinn nokkrum mínútum fyrr, ef ske kynni að það kæmu upp einhverjir tækniörðugleikar.**

Ef þú ert að skrá þig inn á fund sem byrjar kl. 8:00 akkúrat þegar klukkan er 8:00 þá eru allar líkur á að þú “mætir” seint.

### **3. Kynntu þér forritið áður en þú byrjar fundinn.**

Lærðu að setja hljóði á / taka það af og slökkva og kveikja á myndavélinni. Ef þú ert að fara að nota forrit í fyrsta skipti er gott að skrá sig inn áður og taka einn profufund við vin eða vinnufélaga.

### **4. Klæddu þig á viðeigandi hátt (t.d. Vertu í buxum!).**

Þetta minnkar ekki einungis líkurnar á vandræðalegu augnabliki heldur kemur þér í rétt hugarástand fyrir samtalið / viðræðurnar. Fólk er mun fagmannlegra og hljóma valdmeiri þegar það er í formlegri fötum. Svo þú ert ekki síður að klæða þig upp fyrir sjálfa þig en fyrir hina aðilana á fundinum.

### **5. Vertu með ákveðinn stað fyrir fjarfundi (t.d. góð lýsing, bakgrunn sem ekki truflar, ekki bílaniður osfrv.)**

Reyndu að taka fjarfundina alltaf frá sama stað. Vertu með pláss, hvort sem er heima eða í vinnunni, þar sem lýsingin er góð og lítil hætta á truflun. Þetta mun, eins og atriðið hér á undan, hjálpa þér við að komast í rétt hugarástand.