



## **ÞINN SAMNINGASTÍLL**

AÐALSTEINN LEIFSSON, LEKTOR  
VIÐSKITPADEILD | FYRIRLESTRAMARAFON HR

48.000	54.000	48.000
8.000	28.000	48.000



48.000	54.000	48.000
8.000	28.000	48.000

Samkeppni

Einstaklingshyggja

Samstarf

# Hagnýt ráð: Samvinna

- Reyndu að hugsa ekki um útkomu viðræðnanna – einbeittu þér að því að setja markið HÁTT
- Passaðu upp á BATNA
- Ímyndaðu þér að þú sért að semja fyrir hönd annarra en þín eigin
- Segðu kollega/vini frá samningaviðræðunum
- Ekki segja “Já” strax



## Hagnýt ráð: Samkeppni

- Reyndu að stækka kökuna – ekki skipta henni
- Spurðu fleiri spurninga en þér finnst ‘eðlilegt’!
- Notaðu hlutlæg viðmið
- Stattu alltaf við orð þín 100%
- Ekki slást ef þú þarft þess ekki!
- Ekki monta þig eða stæra af góðum árangri – reyndu að hrósa og sýna hógværð

## Hagnýt ráð: Einstaklingshyggja

- Mundu að það hugsa ekki allir eins og þú!
- Samkeppnisfólk mótiverast af sigri
- Samvinnufólk mótiverast af sameiginlegum hagnaði, samstarfi og sanngirni
- Aðlagaðu samningshegðun þína þeim aðstæðum sem þú ert í
- Ekki fara í vörn – ýttu undir samstarf



Kærar þakkir!

- [al@ru.is](mailto:al@ru.is) GSM: 825 6430

