

Taflen Ffeithiau



Canllaw Pwnc Hybu Sgiliau 1 Pendantrwydd

Cyflwyniad

Cyfathrebu yn briodol â phobl yw un o'r sgiliau pwysicaf y gallwch chi eu datblygu i wella'ch effeithiolrwydd yn y gwaith. Y dechneg allweddol a ddefnyddir i'ch helpu i gyflawni hyn yw pendantrwydd, sy'n eich galluogi i fynegi'ch barn a'ch safbwyntiau heb wrthdaro, dicter neu gynnwrf yn yr amgylchedd gwaith.

Pam y mae hyn yn bwysig?

I'ch helpu i reoli amrywiaeth o sefyllfaoedd yn y gweithle mewn modd adeiladol.

Yn syml, mae pobl yn defnyddio un o 3 math o ymddygiad: goddefol, pendant neu ymosodol.

Mae mabwysiadu ymddygiad pendant yn y gweithle yn fanteisiol gan y byddwch chi'n wynebu blaenoriaethau a safbwyntiau sy'n gwrthdaro byth a hefyd, ac mae ymddwyn yn bendant yn eich helpu i reoli'r sefyllfaoedd hyn yn adeiladol. Mewn cyferbyniad â hyn, mae ymddygiad goddefol neu ymosodol yn achosi effeithiau negyddol a dylid osgoi'r rhain.

Pendantrwydd ar waith

Dyma esiampl syml i ddangos y manteision o fod yn bendant, a'r effeithiau negyddol o gael ymddygiad goddefol ac ymosodol.

Rydych chi'n brysur gyda llwyth gwaith llawn ac ni allwch ymdopi ag unrhyw beth arall, ac yna gofynnir i chi "Alli di baratoir' adroddiad hwn i mi bore yma os gweli di'n dda?"

Ateb syml **GODDEFOL** fyddai: "Gallaf, wrth gwrs"

Mae'r ymateb hwn yn creu'r disgwyliad y bydd yr adroddiad yn cael ei gynhyrchu ar amser er bod gennych chi lwyth gwaith llawn eisoes. Gallai arwain at wrthdaro pan na fydd yr adroddiad yn cael ei gyflwyno ar amser ac mae'n creu'r argraff nad yw'r unigolyn byth yn gallu cyflawni pethau ar amser.

Ateb **YMOSODOL** fyddai "Amhosibl, rydych chi'n gweld mod i'n brysur, mae gen i lawer gormod i'w wneud – bydd rhaid i chi ei roi i rywun arall."

Mae'r ateb hwn yn debygol o godi gwrychyn yr unigolyn a ofynnodd am y gwaith ac mae'n creu gwrthdaro. Mae yna berygl y bydd pobl sy'n ymateb yn ymosodol yn y gweithle'n cael eu hystyried fel unigolion nad ydynt yn barod i gydweithio.

Ateb **PENDANT** fyddai, "Rwy'n brysur y bore yma, felly ni fyddaf yn gallu ei wneud. Ond, dylen ni allu ei wneud erbyn diwedd y dydd os yw hynny'n helpu." Mae'r ateb hwn yn esbonio pam na ellir bodloni'r cais hwn o fewn yr amser gofynnol, tra'n parhau i gynnig cymorth ac mae'n ateb llawer mwy realistig ac adeiladol.

Awgrymiadau ar sut i fod yn bendant

- 1 Dewiswch yr amser a'r lle cywir i gael sgwrs
- 2 Byddwch yn barod – cynlluniwch beth rydych chi'n mynd i'w ddweud, ceisiwch ei ymarfer yn eich meddwl ac yn uchel.
- 3 Sicrhewch eich bod yn gwybod eich ffiniau – mae bod yn hyblyg yn un peth, ond rhaid gwybod eich ffiniau a'ch cyfyngiadau
- 4 Ceisiwch sicrhau sefyllfa lle mae pawb ar eu hennill – creu canlyniad cadarnhaol i bawb
- 5 Ymarferwch ddweud – Na neu Dim Nawr a meddyliwch am ffyrdd i'w ddweud – "Alla i ddim eich helpu chi nawr, ond fe fydd gen i amser ..."

Camau nesaf

Gall dysgu bod yn bendant gymryd amser i'w berffeithio, felly peidiwch â bod ofn:

- dechrau'n raddol
- meddwl ymlaen llaw am ffyrdd pendant o ymateb i bobl
- ymarfer gyda chydweithiwr
- gwneud mwy o ymchwil ar y rhyngwrwyd.

Mae prosiect Cenedl Hyblyg yn darparu cymorth a datblygiad yn y gweithle i fenywod a busnesau yn ardal gydgyfeirio Cymru. I gael gwybod mwy, ewch i www.agilenation.co.uk