# Taflen Ffeithiau

## Canllaw Pwnc Hybu Sgiliau 5
## Sgiliau Cyfathrebu

### Cyflwyniad
Mae gallu cyfathrebu'n effeithiol yn sgil bwysig nid yn unig yn y gweithle, ond hefyd yn sgil y gellir ei ddysgu a'i ddatblygu'n barhaus. Felly peidiwch â phoeni os ydych chi'n credu bod eich sgiliau cyfathrebu'n eich rhwystro, mae yna ddigonedd o ffyrdd i'w gwella. Mae sgiliau cyfathrebu'n cynnwys nifer o wahanol bynciau; mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau syml ar sut i wella cyfathrebu rhyngbersonol ac mae'n bwynt dechrau sylfaenol da i'ch helpu i ddatblygu'ch sgiliau.

### Pam y mae hyn yn bwysig?
Mae cymaint o'r hyn rydym ni'n ei wneud yn y gwaith yn dibynnu ar ein gallu i gyfathrebu â phobl eraill, o wneud ceisiadau syml i drafod materion cymhleth ac anodd a gall gwneud hyn yn effeithiol helpu i sicrhau bod eich barn a'ch safbwyntiau'n cael eu clywed a'u hystyried. Yn y pen draw, mae hyn yn sicrhau bod y gwaith yn cael ei wneud gyda dealltwriaeth a chymorth y tîm cyfan.

### Sgiliau Cyfathrebu Rhyngbersonol: Awgrymiadau
- Dysgu gwrando. Er mwyn cyfathrebu'n effeithiol, rhaid gwrando'n ofalus ar beth sydd gan yr unigolyn arall i'w ddweud. Bydd hyn yn eich helpu i ymateb yn ystyriol ac yn briodol
- Edrych i fyw llygaid y bobl rydych chi'n siarad â nhw - os yw hyn yn anodd ei wneud, gall edrych ar bont y trwyn roi'r argraff eich bod yn edrych i'w llygaid a gall hyn fod yn fwy cysurus i chi
- Defnyddio iaith y corff i ddangos eich bod yn gwrando – er enghraifft, trowch i wynebu'r unigolyn sy'n siarad a pheidiwch â phlethu'ch dwylo er mwyn dangos eich bod yn agored i'r hyn sydd ganddo i'w ddweud
- Dangos diddordeb yn y bobl rydych chi'n cyfathrebu â nhw. Bydd hyn yn eu plesio ac yn eu gwneud nhw'n fwy tebygol o fod eisiau gwrando arnoch chi - mae holi cwestiynau'n ffordd ardderchog o ddangos eich diddordeb mewn unigolyn
- Mabwysiadu ymddygiad pendant (gweler Canllaw Pwnc 1). Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn cyfathrebu mewn modd adeiladol
- Deall y bydd gan bobl safbwyntiau gwahanol a byddwch yn barod i ofyn iddynt am eu barn. Cofiwch, nid yw cyfathrebu effeithiol yn ymwneud ag un unigolyn yn cael ei safbwynt wedi'i dderbyn ar draul eraill. Yn hytrach, gellir ei ddefnyddio i ddod i gyfaddawd ymarferol
- Ceisio bod yn frwdfrydig wrth siarad. Bydd hyn yn rhoi'r argraff bod yr hyn sydd gennych i'w ddweud yn ddiddorol ac yn werth ei ystyried
- Rhoi adborth i'ch hunan. Pan fyddwch chi wedi cael sgwrs, ystyriwch pa mor llwyddiannus oedd y sgwrs honno. Gofynnwch i'ch hun a wnaethoch chi drosglwyddo'ch neges ac a ydych chi'n hapus â'r canlyniad. Os ydych chi'n teimlo y gallech chi fod wedi gwrando mwy, cofiwch hyn at y tro nesaf
- Wrth weithio mewn grŵp, peidiwch â theimlo bod angen i chi siarad yn gyntaf neu ddweud mwy na'r lleill. Yn aml, gall aros i siarad yn olaf fod o fantais i chi.

## Camau nesaf
- Dechreuwch wneud newidiadau bach i wella'ch cyfathrebu
- Parhewch i ymchwilio i dechnegau gwahanol o gyfathrebu
- Gwrandewch fwy, ystyriwch beth sy'n cael ei ddweud cyn rhoi sylwadau
- Rhowch adborth i'ch hun ac ystyried eich cynnydd.

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**

Chwarae Teg®
Agile Nation

ESF
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government
Ewrop & Chymru: Buddsoddi yn eich Dyfodol
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
Europe & Wales: Investing in your Future
European Social Fund