Uned 201: Cyflogaeth a chyflogadwyedd yn y sector adeiladu (Dysgwr)

# Taflen waith 9: Cyfathrebu effeithiol a deallusrwydd emosiynol

**Tasg 1:** Deall cyfathrebu cadarnhaol

1 Diffiniwch gyfathrebu cadarnhaol mewn gweithle yn y diwydiant adeiladu yn y DU.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

2 Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu cadarnhaol.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

3 Beth yw rhai manteision cyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Tasg 2:** Deall cyfathrebu negyddol

1 Diffiniwch gyfathrebu negyddol mewn gweithle yn y diwydiant adeiladu yn y DU.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

2 Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu negyddol.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

3 Beth yw rhai canlyniadau cyfathrebu negyddol yn y gweithle?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Tasg 3:** Cymharu cyfathrebu cadarnhaol a negyddol

Ewch ati i gymharu a chyferbynnu cyfathrebu cadarnhaol a negyddol o ran eu heffaith ar gynhyrchiant, cydweithio a throsiant staff yn y gweithle.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Tasg 4:** Deallusrwydd emosiynol

Darllenwch yr wybodaeth ganlynol ac ateb y cwestiynau sy’n ei dilyn.

Gall datblygu deallusrwydd emosiynol wella eich sgiliau cyfathrebu, oherwydd mae’n eich galluogi i ddeall a rheoli eich emosiynau eich hun, yn ogystal ag emosiynau pobl eraill.

Dyma rai awgrymiadau ar sut i ddatblygu deallusrwydd emosiynol wrth gyfathrebu.

**Ymarfer gwrando’n astud:**

Wrth gyfathrebu ag eraill, gwnewch ymdrech ymwybodol i wrando’n astud. Mae hyn yn golygu canolbwyntio ar yr hyn mae unigolyn yn ei ddweud, yn hytrach na meddwl am yr hyn rydych chi am ei ddweud nesaf. Gwrandewch ar gynnwys y neges a’r emosiynau y tu ôl iddi.

1 Beth mae gwrando’n astud yn ei olygu?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Talu sylw i arwyddion di-eiriau:**

Mae cyfathrebu di-eiriau, fel mynegiant wyneb, iaith y corff a thôn y llais, yn aml yn cyfleu mwy am gyflwr emosiynol pobl na’r geiriau maen nhw’n eu dweud. Talwch sylw i’r arwyddion hyn er mwyn deall emosiynau pobl eraill yn well.

2 Beth yw rhai enghreifftiau o gyfathrebu di-eiriau?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Ymarfer empathi:**

Empathi yw’r gallu i ddeall a rhannu teimladau person arall. Wrth gyfathrebu ag eraill, ceisiwch roi eich hun yn eu sefyllfa nhw a dychmygu sut y gallent fod yn teimlo.

3 Beth yw empathi?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Rheoli eich emosiynau eich hun:**

Weithiau, mae emosiynau’n gallu bod yn rhwystr i gyfathrebu effeithiol. Ewch ati i ymarfer hunanymwybyddiaeth a dysgu sut i reoli eich emosiynau eich hun fel nad ydynt yn amharu ar eich gallu i gyfathrebu’n effeithiol.

4 Pam mae rheoli eich emosiynau eich hun yn bwysig ar gyfer cyfathrebu effeithiol?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Defnyddio iaith emosiynol:**

Gall defnyddio iaith emosiynol eich helpu i gysylltu ag eraill ar lefel ddyfnach. Yn hytrach na dweud ffeithiau yn unig, ceisiwch fynegi sut rydych chi’n teimlo am sefyllfa a gofynnwch i bobl eraill sut maen nhw’n teimlo hefyd.

5 Sut gall defnyddio iaith emosiynol eich helpu i gysylltu ag eraill?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Ymarfer datrys gwrthdaro:**

Mae gwrthdaro yn anochel mewn unrhyw berthynas, ond mae dysgu sut i'w reoli a'i ddatrys mewn ffordd iach yn hanfodol ar gyfer cyfathrebu effeithiol. Rhaid ymarfer gwrando’n astud, empathi a chyfaddawdu er mwyn datrys gwrthdaro mewn ffordd sy’n parchu pawb.

6 Pam mae ymarfer datrys gwrthdaro yn bwysig ar gyfer cyfathrebu effeithiol?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |