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

# 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.

Mae cyfathrebu cadarnhaol mewn gweithle yn y diwydiant adeiladu yn y DU yn cyfeirio at gyfnewid gwybodaeth, syniadau ac adborth yn effeithiol ac yn barchus ymysg unigolion a thimau. Mae’n cynnwys cyfathrebu clir a chryno, gwrando’n astud, adborth adeiladol, ac amgylchedd gwaith cefnogol a chynhwysol.

2 Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu cadarnhaol.

|  |
| --- |
| Enghraifft 1: Gwrando gweithredol |
| Enghraifft 2: Adborth adeiladol |
| Enghraifft 3: Cyfathrebu agored a chynhwysol |

3 Beth yw rhai manteision cyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle?

* Mae cyfathrebu cadarnhaol yn meithrin amgylchedd lle mae aelodau’r tîm yn rhannu syniadau’n agored, yn gofyn cwestiynau ac yn gofyn am eglurhad. Mae hyn yn arwain at gydweithredu’n well, bod yn fwy cynhyrchiol, a datrys problemau’n well o fewn y tîm.
* Mae cyfathrebu cadarnhaol yn creu amgylchedd cefnogol a chynhwysol lle mae unigolion yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a’u clywed. Mae hyn yn rhoi hwb i gymhelliant, ymgysylltiad a boddhad cyffredinol yn y swydd. Mae cyfathrebu cadarnhaol yn annog pobl i rannu syniadau, ac mae’n creu lle diogel ar gyfer meddwl yn greadigol. Mae hyn yn meithrin diwylliant o arloesi a datrys problemau.
* Mae cyfathrebu cadarnhaol yn ymestyn i ryngweithio â chwsmeriaid, helpu i ddeall eu hanghenion, mynd i’r afael â phryderon yn brydlon, a darparu gwasanaeth o safon. Mae hyn yn arwain at foddhad cwsmeriaid, ffyddlondeb ymysg cwsmeriaid a chanlyniadau busnes cadarnhaol.
* Mae’n lleihau gwrthdaro a chamddealltwriaeth drwy sgyrsiau deialog agored, gwrando’n astud, a mynegi syniadau’n glir. Mae hyn yn creu amgylchedd cydnaws sy’n galluogi timau i ganolbwyntio ar eu tasgau a’u nodau.

**Tasg 2:** Deall cyfathrebu negyddol

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

Ystyr cyfathrebu negyddol yn y gweithle yw cyfathrebu anghynhyrchiol, niweidiol neu sy’n creu gwrthdaro. Mae’n golygu mynegi eich hun mewn ffordd sy’n digalonni, yn ypsetio neu’n anghymell pobl eraill.

2 Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu negyddol.

|  |
| --- |
| Enghraifft 1: Beirniadu neu feio eraill am gamgymeriadau neu oedi. |
| Enghraifft 2: Defnyddio iaith ymosodol neu wrthdrawiadol. |
| Enghraifft 3: Anwybyddu neu ddiystyru barn neu bryderon pobl eraill. |

3 Beth yw rhai canlyniadau cyfathrebu negyddol yn y gweithle?

Llai o forâl a chymhelliant: Gall cyfathrebu negyddol ddigalonni gweithwyr, gan wneud iddynt deimlo nad ydynt yn cael eu gwerthfawrogi. Gall hyn arwain at lai o gymhelliant a boddhad cyffredinol yn y swydd.

Mwy o straen a phryder: Gall cyfathrebu negyddol greu amgylchedd gwaith anghyfeillgar ac annifyr, gan achosi i weithwyr brofi mwy o straen a phryder. Gall hyn gael effaith negyddol ar eu lles meddyliol ac emosiynol.

Cynhyrchiant ac effeithlonrwydd is: Gall cyfathrebu negyddol amharu ar lif gwaith ac atal cydweithio ymysg aelodau’r tîm. Gall greu gwrthdaro, camddealltwriaeth a gwrthwynebiad, gan arwain at gynhyrchiant ac effeithlonrwydd is.

Perthnasoedd yn cael eu niweidio: Mae cyfathrebu negyddol yn lleihau ymddiriedaeth ac yn gallu niweidio perthnasoedd ymysg cydweithwyr. Gall arwain at straen wrth ryngweithio, diffyg cydweithrediad a gwaith tîm yn chwalu.

Mwy o drosiant gweithwyr: Gall dod i gysylltiad cyson â chyfathrebu negyddol greu amgylchedd gwaith niweidiol, gan achosi i weithwyr chwilio am waith yn rhywle arall. Gall y trosiant hwn arwain at gostau uchel i’r sefydliad o ran recriwtio a hyfforddi.

Effaith negyddol ar enw da: Gall gweithle a nodweddir gan gyfathrebu negyddol gael effaith negyddol ar enw da’r sefydliad. Gall wneud i ddarpar gleientiaid, partneriaid a gweithwyr gadw draw.

Llai o arloesi a chreadigrwydd: Mae cyfathrebu negyddol yn llesteirio cyfathrebu agored ac nid yw’n annog pobl i rannu syniadau a safbwyntiau. Gall hyn rwystro arloesedd ac atal datrys problemau’n greadigol yn y sefydliad.

**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.

Mae cyfathrebu cadarnhaol yn cael effaith gadarnhaol ar gynhyrchiant, cydweithio a throsiant staff yn y gweithle. Mae’n hyrwyddo eglurder, dealltwriaeth ac aliniad; yn annog pobl i wrando’n astud, i siarad yn agored ac i ddangos parch at wahanol safbwyntiau; ac yn meithrin perthnasoedd cryf ac ymdeimlad o berthyn.

Mae cyfathrebu negyddol yn cael effaith negyddol ar gynhyrchiant, cydweithio a throsiant staff yn y gweithle. Gall arwain at gamddealltwriaeth, gwrthdaro a diffyg eglurder, gan arwain at lai o gynhyrchiant a pherfformiad gwael.

**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?

Mae gwrando’n astud yn cyfeirio at dechneg gyfathrebu lle mae’r gwrandäwr yn cymryd rhan lawn yn y sgwrs ac yn talu sylw i’r siaradwr gyda’r bwriad o ddeall ei neges. Mae’n golygu canolbwyntio ar y siaradwr, sylwi ar negeseuon llafar a di-eiriau, a rhoi eich sylw llawn iddo.

***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?

Mae cyfathrebu di-eiriau yn golygu trosglwyddo negeseuon heb ddefnyddio geiriau. Mae’n cynnwys mynegiant yr wyneb, iaith y corff, ystumiau a thôn y llais. Mae enghreifftiau’n cynnwys mynegiant yr wyneb, iaith y corff, cyswllt llygad, tôn y llais, cyffwrdd a thawelwch. Mae’n bwysig ystyried cyd-destun a sensitifrwydd diwylliannol wrth ddehongli ac ymateb i arwyddion 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?

Empathi yw’r gallu i ddeall a rhannu teimladau rhywun arall, sy’n hanfodol ar gyfer meithrin perthnasoedd cryf.

***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?

Mae rheoli eich emosiynau eich hun yn hanfodol ar gyfer cyfathrebu effeithiol, gan alluogi mynegiant clir, datrys gwrthdaro, empathi, meithrin ymddiriedaeth, gwrando’n astud a phroffesiynoldeb.

***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?

Gall iaith emosiynol helpu i greu ymdeimlad o empathi a dealltwriaeth, meithrin perthnasoedd, gwella cysylltiad emosiynol, ennyn diddordeb a sylw, meithrin dealltwriaeth ac ysbrydoli gweithredu. Dylid ei wneud mewn ffordd barchus er mwyn creu cysylltiad emosiynol gwirioneddol.

***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?

Mae datrys gwrthdaro yn hanfodol ar gyfer cyfathrebu effeithiol gan ei fod yn datrys unrhyw gamddealltwriaeth, yn cynnal perthnasoedd cadarnhaol, yn hyrwyddo cynhyrchiant, yn gwella creadigrwydd ac arloesedd, yn gwella’r broses o wneud penderfyniadau, yn lleihau straen ac yn cynnal enw da proffesiynol.