Uned 201: Cyflogaeth a chyflogadwyedd yn y sector peirianneg gwasanaethau adeiladu

# Taflen waith 9: Cyfathrebu effeithiol a deallusrwydd emosiynol (tiwtor)

**Tasg 1:** Deall cyfathrebu cadarnhaol

1. Diffiniwch gyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle.

Ateb: Ystyr cyfathrebu cadarnhaol yw cyfathrebu sy’n adeiladol, yn effeithiol, ac sy’n hybu cydweithio a dealltwriaeth.

1. Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu cadarnhaol.

1 Rhannu gwybodaeth a diweddariadau yn rheolaidd er mwyn i bawb gael y wybodaeth ddiweddaraf ac yn gyson â’i gilydd.

2 Rhoi adborth adeiladol sy’n canolbwyntio ar atebion yn hytrach na beio.

3 Gwrando’n astud a gofyn cwestiynau i gynyddu dealltwriaeth a hybu cydweithio.

1. Beth yw rhai manteision cyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle?

• Gwell morâl a chymhelliant ymysg gweithwyr

• Boddhad uwch yn y swydd

• Gwell perthynas rhwng cyd-weithwyr

• Cynhyrchiant ac effeithlonrwydd uwch

• Cadw gweithwyr yn well

Tasg 2: Deall cyfathrebu negyddol

1. Diffiniwch gyfathrebu negyddol yn y gweithle.

Ateb: Mae cyfathrebu negyddol yn golygu mynegi eich hun mewn ffordd sy’n digalonni, yn ypsetio neu’n anghymell pobl eraill. Gall greu amgylchedd gwaith anghyfeillgar ac anghynhyrchiol, a all arwain at ostyngiad mewn morâl a chymhelliant.

1. Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu negyddol.

1 Beirniadu neu feio eraill am gamgymeriadau neu oedi, sy’n gallu creu awyrgylch negyddol a niweidio perthnasoedd gwaith.

2 Defnyddio iaith ymosodol neu wrthdrawiadol, sy’n gallu gwaethygu gwrthdaro a’i gwneud hi’n anodd dod o hyd i atebion.

3 Anwybyddu neu ddiystyru barn neu bryderon pobl eraill, sy’n gallu creu drwgdeimlad a lleihau cydweithio.

1. Beth yw rhai canlyniadau cyfathrebu negyddol yn y gweithle?

Llai o forâl a chymhelliant ymysg gweithwyr

Mwy o straen a phryder ymysg gweithwyr

Llai o foddhad yn y swydd

Tensiwn a gwrthdaro rhwng cydweithwyr

Cynhyrchiant ac effeithlonrwydd is

Mwy o drosiant gweithwyr

**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.

Ateb: Gall cyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle greu amgylchedd gwaith cefnogol a diddorol sy’n meithrin gwaith tîm a chynhyrchiant, ond gall cyfathrebu negyddol greu rhwystrau yn y gweithlu sydd, yn y tymor hir, yn lleihau cynhyrchiant a chydweithio. Pan fydd cyfathrebu negyddol yn dechrau cael effaith, mae’n bosib y bydd cydweithwyr yn dechrau osgoi cyfathrebu o gwbl. Gall y rheini nad ydynt yn ymateb yn dda i wrthdaro osgoi sgyrsiau’n llwyr. Mae’r diffyg cyfathrebu hwn yn niweidiol i brosiectau gan nad yw’r partïon yn cydweithio’n gydlynol. Gall hefyd greu rhaniad yn ehangach, a chreu rhaniad rhwng cydweithwyr. Gall cyfathrebu negyddol gan y rhai sydd ag awdurdod hefyd arwain at weithlu anhapus a lefelau uwch o drosiant staff.

**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?

Ateb: Mae hyn yn golygu eich bod yn gwneud ymdrech ymwybodol i wrando’n astud ar yr hyn mae pobl eraill yn ei ddweud a’u barn. Mae gwrando’n astud yn golygu canolbwyntio ar yr hyn mae unigolyn yn ei ddweud, yn hytrach na meddwl am yr hyn rydych chi am ei ddweud nesaf.

Talu sylw i arwyddion dieiriau:

Mae cyfathrebu dieiriau, fel mynegiant wyneb, iaith y corff a thôn y llais, yn aml yn cyfleu mwy am gyflwr emosiynol rhywun na’r geiriau mae’n ei ddweud. Talwch sylw i’r arwyddion hyn er mwyn deall emosiynau pobl eraill yn well.

1. Beth yw rhai enghreifftiau o gyfathrebu dieiriau?

Ateb: Mae cyfathrebu dieiriau yn cynnwys iaith y corff, tôn y llais a mynegiant yr wyneb.

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.

1. Beth yw empathi?

Ateb: Empathi yw’r gallu i ddeall a rhannu teimladau pobl eraill drwy roi eich hun yn eu hesgidiau i ystyried sut maen nhw’n teimlo.

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.

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

Ateb: Mae’n bwysig rheoli eich emosiynau eich hun fel nad ydynt yn amharu ar eich gallu i gyfathrebu’n 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.

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

Ateb: Mae defnyddio iaith emosiynol yn helpu i gysylltu ag eraill ar lefel ddyfnach ac yn eich helpu i fynegi sut rydych chi’n teimlo am sefyllfa.

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.

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

Ateb: Mae dysgu sut i reoli a datrys gwrthdaro yn hanfodol er mwyn cyfathrebu’n effeithiol drwy wrando’n weithredol, empathi a chyfaddawdu er mwyn datrys gwrthdaro mewn ffordd sy’n dangos parch tuag at bawb.