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

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

**Tasg 1:** Deall cyfathrebu cadarnhaol

1. Diffiniwch gyfathrebu cadarnhaol yn y gweithle.

|  |
| --- |
|  |

1. Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu cadarnhaol.

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

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

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

**Tasg 2:** Deall cyfathrebu negyddol

1. Diffiniwch gyfathrebu negyddol yn y gweithle.

|  |
| --- |
|  |

1. Rhowch dair enghraifft o gyfathrebu negyddol.

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

1. 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 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?

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

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?

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

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?

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

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?

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

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?

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