



CONSULTANCY  
TRAINING  
SUPPORT

# *Cyfathrebu'n effeithiol*

*Dr. John R. Thomas*

# Cyfathrebu'n effeithiol

**Un o brif nodweddion arweinydd da!**

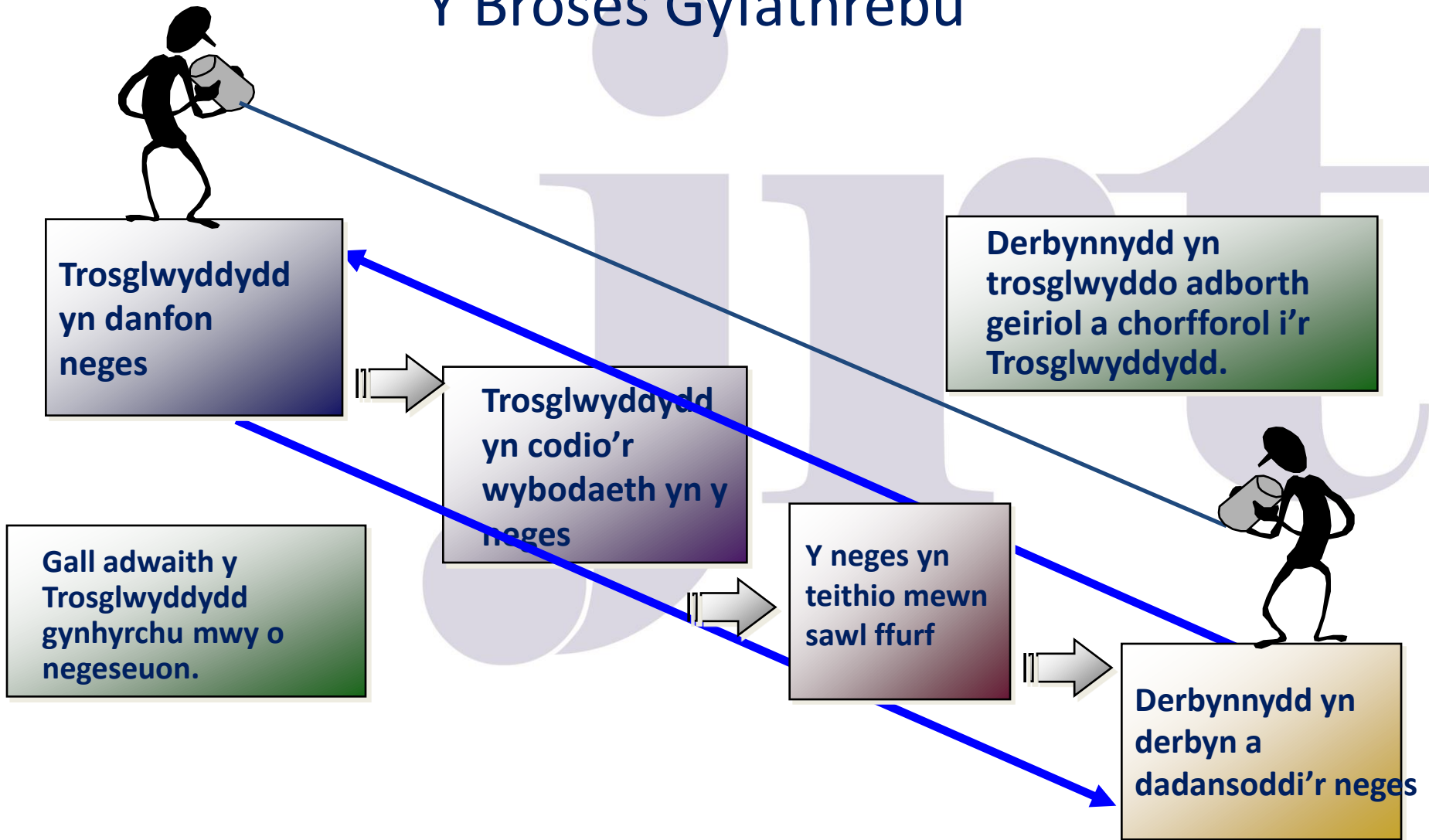
**Mae'n hanfodol bwysig fod arweinydd yn datblygu sgiliau effeithiol i gyfathrebu â phawb ac i 'werthu'r' broses o newid.**

**Yn wir, y gallu i gyfathrebu'n effeithiol sy'n gwahanu'r arweinwyr da o'r rhai drwg.**

# Pedair elfen yn y broses o gyfathrebu

- Y Trosglwyddydd yn ceisio cyfleu neges
- Y Derbynnnydd yn derbyn y neges
- Priodoldeb y neges
- Y neges yn dylanwadu ar weithredoedd

# Y Broses Gyfathrebu



# Ffenestr Johari

**Cyfathrebu Rhyngbersonol yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio sut y mae dau berson yn cyfathrebu.**

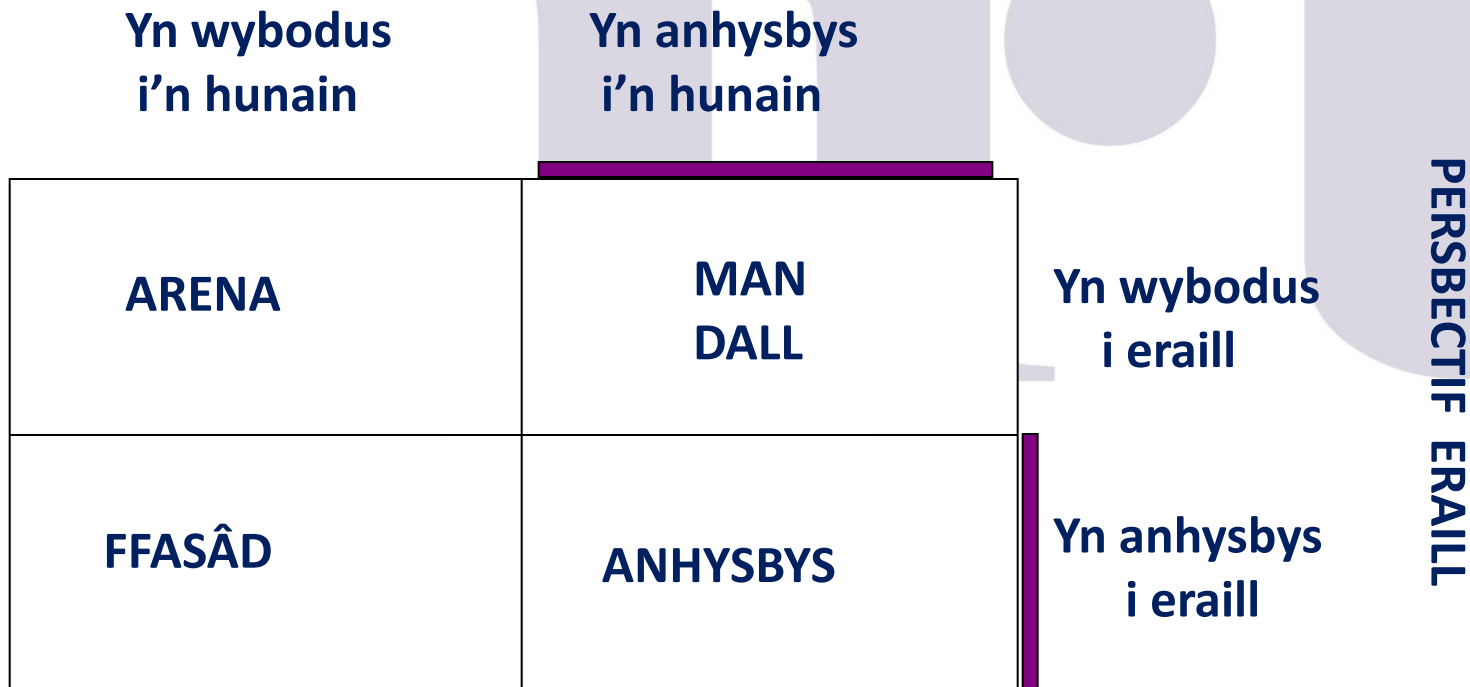
**Pan fyddwn yn cyfathrebu, bydd y cyfathrebiad wastad rhwng un person a'r llall, p'un ai eich bod yn siarad ag unigolyn, grŵp neu gynulleidfa.**

**Mae gallu'r arweinydd i gyfathrebu'n effeithiol, yn ddibynol i raddau helaeth ar ei allu (gallu) i ddeall y berthynas rhwng dwy elfen bwysig o'r broses gyfathrebu :**

**Y Trosglwyddydd a'r Derbynydd.**

# Model cyfathrebiad rhyng-bersonol

## EIN PERSBECTIF NI





**Pwer!**

**Pa fathau o bwer sy' gan berson ?**

**Diffinia Charles Handy 4 math o bwer gall unigolyn ei feddiannu**

**MATHAU O BWER ALL BERSON FEDDIANNU**

**PWER SY’N DDIBYNOL AR ADNODDAU.**

*”Gwna fe, neu ge’i di ddim .....*”

**PWER SY’N DDIBYNOL AR STATWS**

*”Gwna fe, gan mae fi yw’r rheolwraig”*

**PWER SY’N DEILLIO O FOD YN ARBENNIGWR**

*”Wna’i wrando arno fe, ma’ fe’n gwbod ei stwff!.”*

**PWER PERSONOL**

*” Wna’i wrando arni hi, mae lot o barch gen i ati”*



## Rhwystrau i gyfathrebu.

Ymhlith rhwystrau cyffredin gellir cynnwys:

- Diffyg dealltwriaeth ieithyddol : jargon, tafodiaith
- Maint y sefydliad : y gadwyn gyfathrebu'n rhy hir
- Y natur ddynol : rhagfarn, disgwyliadau, arferion
- Gwahanol safbwyntiau : cyflogwr/undeb
- Pŵer personol : celu gwybodaeth

# Y Rhagarweiniad : Y rhan allweddol !

- 1. Creu diddordeb.**
- 2. Pwysleisio'r prif amcanion.**
- 3. Datgan hyd y cyflwyniad.**
- 4. Esbonio pryd y gellir gofyn cwestiynau.**

## Cyfathrebu di-eiriau

Er mwyn siarad a gwrando yn effeithiol rhaid cael dealltwriaeth o gyfathrebu di-eiriau (CDE) neu iaith y corff.

Gall CDE fod ar sawl ffurf:

- **Cyffwrdd:** cyfarchion, cytundebau, ymddiheuriadau, ffarwelio
- **Sŵn:** maint, tŵn, pwyslais, acen, amseru a chyflymder lleferydd
- **Agosrwydd:** pellter rhwng pobl, tiriogaeth bersonol
- **Ystum y corff:** eistedd neu'n sefyll yn syth neu'n flêr; pwyso ymlaen neu'n ôl a.y.y.b.
- **Cyswllt llygad:** dynodi diddordeb a sylw, neu i'r gwrthwyneb
- **Ystumiau gyda'r dwylo:** cytuno, anghytuno, diffyg amynedd, croeso
- **Mynegiant yn y wyneb:** dangos emosiynau a rhoi adborth

# Adweithio i adborth y gynulleidfa

1. Cynhaliwch a cheisiwch hyrwyddo eu Hunan-barch.
2. Gwrandewch ac adweithiwch gydag Empathi.
3. Gofynwch am gymorth a cheisiwch eu Hymrwymiad.